శిల - శిల్పం నువ్వే

పెద్ది సాంబశివరావు

శిల.. శిల్పం.. నువ్వే

రచయిత

పెద్ది సాంబశివరావు

94410 65414



గుళ్లపల్లి సుబ్బారావు ట్రస్ట్,

గుంటూరు వారిచే ఉచిత పంపిణీకి ఉద్దేశించబడినది.

శిల.. శిల్పం.. నువ్వే

Sila Silpam Nuvve

పెద్ది సాంబశివరావు : 94410 65414

ప్రథమ ముద్రణ : 30 జూన్ 2016

ద్వితీయ ముద్రణ : 30 జూన్ 2024

గుళ్లపల్లి సుబ్బారావు ట్రస్ట్, గుంటూరు వారిచే
ఉచిత పంపిణీకి ఉద్దేశించబడినది.

చిత్రాలంకరణ : గాలం రమేశ్. బి.యస్సీ.

సహాయం : షేక్ కమాలి, బి.యస్సీ.

ముద్రణ : శ్రీ లక్ష్మీగణపతి ప్రింటర్స్, గుంటూరు.

ముందుమాట

ఇదొక వ్యక్తిత్వవికాస పుస్తకం. ఇపుడు పుస్తకాలే గురువులు. పోటీ ప్రపంచంలో బ్రతుకు తెరువు కోసం బండెడు పాట్లు పడవలసి వస్తుంది. అర్హతలు ఉన్నవాళ్లే అందలం ఎక్కగలుగుతున్నారు.

జీవితాశయం ఏమిటో తెలిసి ముందుకు వెళ్లేవాళ్లు కొందరే, మరెందరివో జీవితాలు ఎటు గాలివేస్తే అటుపోయే గాలిపటాలు. ప్రతి మనిషిదీ ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వమే.

వ్యక్తి తానొక శిల. తానొక శిల్పిగా పనిచేసి తన రూపాన్ని తానే చెక్కుకొని శిల్పంలా తయారు కావచ్చు. ఈ ప్రక్రియ చాలా బాధాకరమైనదే. అయినా శిల్పం తయారైన తర్వాత పడిన శ్రమ అంతా మరచిపోతాం.

వ్యక్తిత్వవికాసానికి భిన్న కోణాలలో, ఒక్కొక అంశంపై కేంద్రీకరించి వందలాది పుస్తకాలు ఆంగ్లంలో వస్తున్నాయి. అలాంటివి దాదాపు 100 పుస్తకాల సారాంశం, 40 ఏళ్ల పైగా అధ్యయనం, శిక్షణ, బోధన, క్షేత్రవిజ్ఞానాల మిళితమైన అనుభవం ఈ పుస్తకం. ఇటీవల మృదునైపుణ్యాలకు పెరిగిన గిరాకీ వల్ల వర్తమానకాలానికి సరిపడు ఉదాహరణలు ఉన్నాయి. ఒక్కమాట ఆలోచనను మారుస్తుంది, ఆత్మ విమర్శకు దారితీస్తుంది, వ్యక్తిని సంస్కరిస్తుంది. అటువంటి మంచిమాటలు ఇందులో విస్తారంగా ఉన్నాయి.

ఇది విద్యార్థులకు, యువతరానికి ఉపయోగపడుతుంది. ఉన్నత పాఠశాలలో మాకు సాంఘికశాస్త్రం బోధించినది **గుళ్లపల్లి బసవయ్యగారు**. వారి కుమారుడు సహృదయులు సుబ్బారావుగారు. వీరి ధర్మనిధి ద్వారా ప్రజోపయోగ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రతి సంవత్సరం కొన్ని పుస్తకాల ముద్రణను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. అందులో ఒకటి ఈ పుస్తకం కావడం నా అదృష్టం. నా కల సఫలం చేసినందుకు ‘ గుళ్లపల్లి సుబ్బారావు ట్రస్ట్ ‘ వారికి ధన్యవాదములు.

ఈ పుస్తకాన్ని వెయ్యి కాపీలు స్థానిక విద్యార్థులకు, యువకులకు అందించారు. దీనిని కినిగె.కామ్ లో ఉంచి ఉచితదిగుమతికి వీలు కలిగించాం. గత ఏడాది వరకు 7 వేలకు పైగా పుస్తకాలు దిగుమతి చేసుకోబడ్డాయి. కినిగె సంస్థ ఇటీవల తమ లావాదేవీలను నిలిపివేశారు.

ఇప్పుడు గుళ్లపల్లి సుబ్బారావు సేవాసంస్థ ఈ పుస్తకపు రెండవ ముద్రణను అందిస్తున్నారు. దీనిని అంతర్జాలంలో teluguthejam.com నుంచి దిగుమతి చేసుకో వచ్చు. ఈ ముద్రణలో క్యూ.ఆర్. కోడ్ ను ఇచ్చాము. దీనిని మీ మొబైల్/సిస్టమ్ లోకి దిగుమతి చేసుకుంటే పుస్తకం అందుబాటులోకి వస్తుంది. దీనినే ఆడియో పుస్తకంగా కూడా వినవచ్చు.

మనసు పెట్టి చదవండి, మళ్లీ మళ్లీ చదవండి -మనోవికాసం పొందండి.

రచయిత,
పెద్ది సాంబశివరావు.



ఆడియో వినటానికి



పుస్తకాన్ని దిగుమతి చేసుకోటానికి

విషయసూచిక

జీవితాశయం-గమ్యం

మానవ జీవితం విలువైనది. అంతేకాదు ప్రతి ప్రాణికి కూడా అంతే. మానవజన్మ ఎత్తినందుకు మనం గర్వపడాలి. నూరేళ్ల జీవితంలో జననం, శైశవం, బాల్యం, కౌమారం, యౌవనం, మధ్యవయస్సు, వృద్ధాప్యం క్రమంగా జరుగుతాయి. ప్రతి ప్రాణిలోనూ ఇలా వివిధ దశలు ఉంటాయి.

13-19 సం.రాల మధ్య వయస్కులు కౌమార దశలోనివారు. బాల్యానికి యౌవనానికి మధ్య దశ ఇది. ఒక్కొక్క వయోదశలో ఉన్నవారు కొన్ని పనులు చేయాలని, కొన్ని చేయగూడదని సమాజం ఆంక్షలు పెడుతుంది.

పాఠశాల విద్యార్థులు దాదాపు అన్ని అంశాలు చదవాలి. ఉన్నత పాఠశాల తరువాత విద్యను ఏదైనా శాఖలో కొనసాగించవచ్చు. అనేక అవకాశాలలో ఏదో ఒక దానినే ఎంచుకోవాలి. ఆ తరువాత డిగ్రీ స్థాయిలో మరోసారి, పోస్ట్ గ్రాడ్యుయేషన్ స్థాయిలో ఇంకోసారి ఎంచుకోవాలి.

జీవితంలో వాళ్లు ఏమి సాధించాలో చిన్నప్పటి నుంచి కొంతమంది చెపుతారు. అలా కాక చాలామంది ఎప్పటికప్పుడు, అప్పటి పరిస్థితులనుబట్టి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు.

Goals : నువ్వు జీవితాశయాన్ని నిర్ణయించుకుంటే మంచిదే. లేకపోయినా నీ గమ్యాన్ని చెప్పుకోవచ్చు. వీటిని స్వల్పకాలిక, మధ్యకాలిక, దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాలు అంటారు.

సుమారుగా 1 నుంచి 3 సం॥రాలలో పూర్తి అయ్యేవి. 3-5 సం॥లు, 5 సం॥ల పైగా సమయం తీసుకునేవి అని స్థూలంగా అనుకోవచ్చు.

ప్రతి ఒక్కరికీ ఇలా కొన్ని లక్ష్యాలు ఉంటాయి. విద్యార్థులకు తక్షణ లక్ష్యం ఈ యేడాది పరీక్షలో ఉత్తీర్ణత సాధించటం, మంచి మార్కులు పొందటం.

ప్రధాన లక్ష్యానికి తోడు మరి ఒకటి రెండు ఉపలక్ష్యాలు కూడా ఉండవచ్చు, చదువుతో పాటు ఆటలు, సంగీతం, నాట్యం వంటివి నేర్చుకోవటం. ముందుగా ఎవరికి వారు తమలక్ష్యాలు ఏమిటో నిర్ణయించుకొని, రాసుకోవటం మంచిది.

నువ్వొక లక్ష్యాన్ని నిర్ణయించుకో. ఒక రాయిని 50 అడుగుల దూరం విసరడం లక్ష్యం అనుకో. దాన్ని సులభంగా సాధించగలవు. విజయం పొందుతావు. కాని నీ లక్ష్యాన్ని కాస్త పెద్దదిగా 100 అడుగులుగా నిర్ణయించుకో. 90 అడుగులే విసిరి ఓటమిపొందినా ఫరవాలేదు. నీవు విజయాన్ని వరించడానికి జన్మించావని నమ్ము.

జీవితానికి ఒక కారణం వుండాలి. లేకపోతే అది పక్కదారి పడుతుంది. అల్పమైన కారణాలు, ఆవేశపు ఆలోచనలు, నిర్ణయాలు ప్రమాదం దారి పట్టిస్తాయి. అలా చేసిన ప్రయాణం వల్ల తరువాత చింతించాల్సి వస్తుంది.

''ఎప్పుడెందుకెట్టు లే వైపున నడుచునో తెలియనట్టివాని చెలిమి తగదు ఎక్కదగునె పడవ చుక్కాని లేకున్న.'.'. .

''అశలేని నరుడు అణగారిపోవును ఆశ చంపుకొనుట ఆత్మహత్య ఆశ వలయు, కూడదత్యాశ మాత్రమే.''

''తీరని కోర్కె పదునెక్కి కోస్తుంది. తీరిన కోర్కె పిలకలు వేస్తుంది.

తీరినా, తీరకున్నా దిగులు దిగులే గనుక కోర్కెలు, కోసేసుకుంటున్నాను.''

ఎప్పుడింక తెలిసేది? ఉదయం బద్ధకం మధ్యాహ్నం బ్రతుకుదెరువు సాయంత్రానికి అలసట రాత్రికి నిద్ర-ఎప్పుడింక తెలిసేది? జీవిత పరమార్థం మనసులో వెలిసేది? అన్నారు కుందుర్తి ఆంజనేయులు.

ప్రతి మనిషీ ఈ భూగోళం మీద ఇంతవరకూ లేని ఒక కొత్త రకం మనిషే-ఇంద్రియజ్ఞానంలో, ఆలోచనా రీతిలో, శక్తిసామర్థ్యాలలో అతని లాంటి మనిషి అతను ఒక్కడే. ఇంతకు మునుపు పుట్టలేదు, ఇక ముందు పుట్టబోడు కూడా.

నువ్వు ఇపుడున్న విధంగా ఉండటానికి నీ తల్లిదండ్రులు, పెద్దలు, వారి జన్యువులు, నీవు పుట్టి పెరిగిన వాతావరణ పరిస్థితులు కారణం.

అయితే నువ్వు వాటన్నిటి దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడి వుండనవసరం లేదు. ఎవరికి వాళ్ళే ఈ పరిస్థితుల ప్రభావం నుంచి తప్పించుకొని అందుకు భిన్నంగా రూపొందవచ్చు. కొత్త నిర్ణయాలు తీసుకొని నీకు నువ్వే ఒక ప్రవర్తనా నియమావళిని, కొన్ని నైతిక సూత్రాలను నిర్ణయించుకోవాలి. అందువల్ల నీ జీవితాన్నే గాక ఇతరుల జీవితాలను గూడా తేజోమయం చేయగలుగుతావు.

అందుకు ముందుగా కావాల్సింది నీ నిర్ణయం. తరువాత కావాల్సింది నీ కార్యాచరణ. అప్పుడు కచ్చితంగా నీ గమ్యాన్ని చేరతావు. నీ లక్ష్యం ఏమిటో నిర్ణయించుకో. మార్గాలు అవే దొరుకుతాయి. కాస్త అటువెళ్ళినా, ఇటువెళ్ళినా చివరకు నీ లక్ష్యాన్ని తప్పక చేరుకోగల్గుతావు. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించడమే విజయం. అంతకు మించినది ఏముంది? నిజమైన విజయం వల్ల ఆనందం లభిస్తుంది. నిజమైన ఆనందం వల్ల మరిన్ని నిజమైన విజయాలను సాధించ గల్గుతావు. ఇవి రెండూ పరస్పర సహాయకారులు, అభివృద్ధికి హేతువులు. మనకు కావలసిందేమిటో తెలుసుకుంటే జీవితం నుంచి అనుకున్న దానికంటే ఎక్కువ ఆనందాన్ని పొందుతాం.

మహర్షులు తపస్సు చేయబొయే ముందు ఒకే కోరిక, ఒకే లక్ష్యం, ఒకే ఆశయం ముందుంచుకొని తపస్సులో కూర్చుంటారు. నువ్వు ప్రార్థించే దేవత కరుణించి ప్రత్యక్షమై, ''నీకు ఏమి కావాలో కోరుకో'' అంటే నువ్వు ఏమడుగుతావు? ఠకీమని చెప్పగలగాలి. లేకపోతే దేవత అంతర్ధానమైపోతుంది, అలాగే నీ ప్రధాన కాంక్ష ఏమిటో చెప్పగలవా? నిర్ణయించుకున్నావా? అయితే దానికి ఇంకా స్పష్టత రావాలను కుంటే కాగితం మీద రాసుకో. స్పష్టంగా అర్థమయేలాగా ఉందా? మళ్ళీ చూడు.

సందిగ్ధత లేకుండా సూటిగా నువ్వు అడగదల్చుకున్నదేనా అది? మంచిది, నీ కోరిక ఏమిటో చెప్పగలిగావంటే నువ్వు కొంతవరకు సాధించినట్లే, పురోగమన పథంలో తొలి అడుగులు వేసినట్లే.

నీ కోరిక ఏమిటో చెప్పలేకపోతున్నావా? ఫరావాలేదు. ఆలోచించు. బాగా సమయం తీసుకో. ఎన్నెన్నో ఆలోచనలు, ఎన్నో కోరికలు, అన్నీ అవసరమైనవే అనిపిస్తున్నాయి. వేటిని తెంచుకోవాలో, దేనిని ఎంచుకోవాలో అగమ్య గోచరంగా వుందా? దేనికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలో తోచడం లేదా? కోరికలన్నింటినీ, మనసు లోపల పొరలలో దాగి ఉన్న కోరికలన్నింటినీ, పైకి రానివ్వు. స్వేచ్ఛగా, వాటిలో ఒక్క దానిని ఎంచుకో, ఇందుకు ఎంత సమయమైనా తీసుకో. రోజులు కాదు వారాలైనా సరే. నీ కోరిక ఏమిటి? నువ్వు కావాలనుకుంటున్నది ఏమిటి?

నువ్వు బ్రతికేది నీ కోసం, ఇతరులకోసం కాదు. నీ జీవితాన్ని ఎవరూ శాసించ కూడదు. ప్రతి మనిషికీ కొన్ని ఇష్టాలు, కొన్ని అయిష్టాలు వుంటాయి. ఇతరుల హక్కులకు భంగం కల్గించకుండా ఎవరికి ఇష్టమైన పనులను వాళ్ళు చేసుకోవచ్చు, ఇష్టంలేని వాటిని మానివేయవచ్చు.

గొప్ప స్థాయికి చేరినవారంతా కేవలం అదృష్టం వల్లనే చేరారు అనుకోవటం పొరపాటు. అదృష్టం కొంత మేరకు సహాయపడినా వ్యక్తి ప్రయత్నం ముఖ్యం. మంట ఉంటే దానికి గాలి తోడయితే మంట పెద్దది కావచ్చు. అలాగే కేవలం అదృష్టం వల్లనే ఏమీ జరగదు. మన ప్రాంతంలో ఒక సామెత చెపుతారు. 'గాలిలో దీపం పెట్టి దేవుడా నీ దయ అనుకుంటే ఎలా ?' మానవయత్నం కావాలి.

ఎవ్వరినైనా 100 మందిని నువ్వు జీవితంలో సాధించదలచింది ఏమిటి? అని అడుగు. అందులో 98 మంది ఏమీ జవాబు చెప్పలేరు. గట్టిగా తరచి తరచి ప్రశ్నిస్తే భద్రత, డబ్బు సంపాదించటం, సుఖజీవితం, ఆనందం, కీర్తి, ప్రతిష్టలు, అధికారం, సాంఘిక గుర్తింపు, సంగీతం, నాట్యం, రచయిత కావటం, క్రీడాకారుడు కావటం, నటుడు కావటం వంటిది ఏదో చెప్పవచ్చు. అయితే నీ ఆశయసాధనకు నువ్వు ఏమి చేస్తున్నావు? అంటే జవాబు చెప్పలేరు. ఐశ్వర్యం ఊహలవల్ల రాదు.

పట్టుదల, ప్రణాళికలు కలిసినప్పుడే సాధ్యం అవుతుంది. సాధించాలంటే, దేనినైనా సాధించాలంటే అసాధారణ తెలివితేటలు పెద్ద పెద్ద చదువులు అవసరం లేదు. అవి ఉండగూడదని కాదు, అవి ఆవశ్యకాలు మాత్రమే. నీ లక్ష్యాలు ఆర్థిక సంబంధమైనవి, నీ ఆలోచనలు స్వేచ్ఛాపూర్వకంగా ఉండటం. శక్తి, సంపద, కీర్తి, గుర్తింపు అంచెలు అంచెలుగా సాధించటం సాధ్యమే. నీ కలలను వాస్తవాలుగా మార్చుకోవచ్చు. నీలో ఉన్న భయాలను, నిరుత్సాహాన్ని, అనాసక్తిని పారదోలవచ్చు. అయితే అందుకు నీకు కావలసినవి :

స్పష్టమైన ఆశయం

ప్రగాఢవాంఛ

కచ్చితమైన ప్రణాళిక

నిరంతర శ్రమ

నీ ఆశయసాధనకు సహాపడే ఒకరిద్దరు బంధువులు/మిత్రులు.

నైపుణ్యాలు ఉండగానే సరిపోవు. వాటిని సరిగా వాడుకోవాలి.

ఆనందం :

- ఆనందం కలగాలంటే నీవు ప్రేమించడానికి ఎవరైనా ఉండాలి.
- నీవు ఆశతో ఎదురుచేసేది ఏదైనా వుండాలి.
- నీవు చేయడానికేదైనా పని వుండాలి.

మొదలు పెట్టడానికి భయం. ఆ రోజు రాత్రి, నేను నవలరాయడం మొదలు పెట్టబోయే ముందు నాకు భయం వేస్తుంది. ప్రతిసారీ అంటే, ఏదైనా కొత్త పుస్తకాన్ని రాయడం ప్రారంభించబోయే ముందు ఎంతగానో భయపడేవాడిని.

నవలలోని విషయాన్ని గురించి పరిశోధన చేయడం, ప్రణాళిక రూపొందించు కోవడం, ఇతివృత్తం నిర్ణయించుకోవడం, దానికై కలలు గనటం, అంతా ఒక ఎత్తు. నిజానికి రాయడంతో పోలిస్తే అవన్నీ తేలిక పనులే అనిపించేది.

అపుడు భయం కలిగేది. చేయవలసిన పని అంటే రాయవలసిన పేజీలు గుర్తు వచ్చి భయం. ''బానిసలాగా బండచాకిరీ చేయాలని భయం, నేను అంత పని చేయలేనేమోనని సందేహంతో భయం. ఇలా భయం నన్ను బాధపెట్టేది.''

ఈ మాటలు **ప్రఖ్యాత నవలాకారుడు ఇర్వింగ్ వాలెస్**, 'నవల రాయటం' అనే గ్రంథంలోవి.

విశేష విజ్ఞానం : విశేష విజ్ఞానం అంటే ఏమిటి? ఏ పనినైనా ఇంకా బాగా చేయటానికి అవసరమైన, విశేషమైన, వివరమైన విజ్ఞానము. ఇది విద్యాసంస్థల్లో చదివితే వచ్చేది కాదు. సాధారణ పుస్తకాలు ఎంతగా చదివినా లభించేది కాదు. ఉదాహరణకు ఒక అకౌంటెంటుకు పద్దులు, లెక్కలు రాయటం బాగా తెలియాలి, వడ్రంగికి తన పనిముట్లు వాడటంలో, కలప నాణ్యత తెలుసుకోవటంలో విశేష విజ్ఞానం అవసరం. దీనిని సాధారణ చదువు పూర్తి అయిన తరువాత సంపాదించు కోవాలి. ఇలా విశేష విజ్ఞానాన్ని సంపాదించడానికే ప్రతి వృత్తికి సంబంధించిన చదువు, తరువాత కొంత కాలం సాధన తప్పనిసరి.

ఒక డాక్టరు నాలుగేళ్ళు చదివి పరీక్షలన్నీ పాసు అయిన తరువాత కూడా ఏడాది పాటు హౌస్ సర్జనుగా పనిచేయాలి. ఒక టీచరు సీనియరు పర్యవేక్షణలో నిర్ణీత క్లాసులు బోధించాలి. ఒక లాయరు / ఆడిటరు కాదలచిన వ్యక్తి చదివిన తర్వాత, ఒక సీనియరు దగ్గర శిక్షణ పొందాలి.

విశేష విజ్ఞానం వల్ల ప్రత్యేకమైన నేర్పరితనం పొందుతారు. పనులను మరింత ప్రయోజనకరంగా చేయగల్గుతారు. సాధారణంగా దొరిలే తప్పుల సంఖ్య తగ్గ తుంది, సమయం వృథా కాదు.

మంచి మేధాశక్తిగల ఏ వ్యక్తి అయినా, అతను పాఠశాలలో చదివింది ఎంత తక్కువైనా పుస్తకాలు, పత్రికలు విస్తృతంగా చదవటం వల్ల, ప్రస్తుత ప్రపంచ వార్తలను, సంఘటనలను, పరిణామాలను తెలుసుకోగలుగుతాడు. మిత్రులతో చర్చలు జరపటం ద్వారా సాధారణ విజ్ఞానాన్ని సులువుగానే పెంపొందించుకో గల్గుతారు.

కాని విశేష విజ్ఞానం అలాంటిది కాదు. ముందుగా నీకు ఏ రంగంలో అది కావాలో ఎంచుకోవాలి. దానిని పొందటానికి ఒక ప్రణాళికను తయారు చేసు కోవాలి. తరువాత శిక్షణా తరగతులు తీసుకోవాలి.

నిపుణుల సూచనలు, సలహాలు పాటించి వారి మార్గదర్శకత్వం అనుసరించాలి. సాంకేతిక పుస్తకాలను అధ్యయనం చేయాలి. కనుక నీవొక ఆశయాన్ని, గమ్యాన్ని, లక్ష్యాన్ని మరికొన్ని అనుబంధ ఆశయాలను సాధించాలంటే ఈ ప్రయత్నమూ, శ్రమ పడక తప్పదు. చాలామంది సాధారణ చదువుల తరువాత ఈ విశేష విజ్ఞానము పొందటానికి కృషి చేయరు. కనుక పెద్ద చదువులు, రెండు, మూడు డిగ్రీలు ఉన్నా గణనీయమైనవి ఏవీ సాధించలేకపోతున్నారు.

ఇందుకు కొన్ని సూచనలు :

నీ వృత్తికి, ఆశయాలకు సంబంధించిన పత్రికలను చదవాలి, యం.బి.ఏ., యం.సి.ఏ. ఇంజనీరింగ్లో వివిధశాఖలకు సంబంధించి అంతర్జాతీయ, జాతీయ, ప్రాంతీయ స్థాయిల పత్రికలు వస్తుంటాయి. అవికాక ఆయా రంగాలలోని సంస్థలు సావనీర్లను, బులెటిన్లను ప్రచురిస్తుంటాయి. వాటిని చూడాలి. ముందు అవి ఏవేవి ఉన్నాయో తెలుసుకోవాలి. వాటి ధర నీకు అందనంతగా వుండవచ్చు. అయినా ముందుగా అవి ఏమేమి ఉన్నాయో చూడు. గ్రంథాలయ సిబ్బంది ఈ వివరాలు చాలా సంతోషంగా తెలియజేస్తారు. కొన్ని విద్యాలయాల్లో ఎంతో విలువైన, అరుదైన పుస్తకాలు వుంటాయి. వాటిని ఉపయోగించుకునే వాళ్ళు తక్కువ. ఆయా జర్నల్స్ ని విషయ సూచికలను చూడు. నీకు ఆసక్తిగల అంశాలున్నాయేమో తెలుసుకో. వాటిని చదవటానికి ప్రయత్నించు. తెలియని పదాలకు డిక్షనరీలో అర్థాలు చూడు. ఇపుడు సాంకేతిక విషయాలకు ప్రత్యేక డిక్షనరీలు కూడా వస్తున్నాయి. అంతర్జాలం ఇప్పుడు అరచేతిలో ఉసిరికాయలా విజ్ఞానాన్ని అందిస్తుంది.

నీ స్వంత అనుభవాలను గమనిస్తుండు, విజయాలు, పరాజయాల నుంచి నీవు ఏమి గ్రహించావో గుర్తించు. ప్రతి అంశమూ నీకు నేర్పిన పాఠము ఏమిటో తెలుసుకోగలగాలి. ''అనుభవం అదే నేర్పుతుంది'' అంటారు.

కాని అలా చెప్పే వాళ్ళే ఒకసారి చేసిన తప్పునే మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తుంటారు. అనుభవం నేర్పుతుంది, కాని నేర్చుకోగల శక్తి నీకు వుండాలి. నీ అనుభవాలను నీవు గమనించకుండా దొర్లిపో నివ్వ గూడదు.

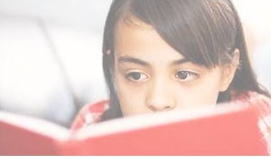
ఇలా నేర్చుకున్న దానిని సమీక్షించుకుంటుండాలి. ముఖ్యాంశాలు రాసుకోవాలి.

చదివే వేగం : వేగంగా చదవటం సాధన చేయాలి. మనోవిజ్ఞాన రంగంలో జరిపిన పరిశోధనలను బట్టి వేగంగా చదివే వాళ్ళకు ఎక్కువ విషయాలు గుర్తు ఉంటాయి. ఒక పేజీని ఐదు నిమిషాలలో చదివిన వాళ్ళకంటే మూడు నిమిషాల లోనే ముగించిన వాళ్ళకు ఎక్కువ గుర్తుంటుంది. ఇలా వేగంగా చదవటానికి కొన్ని సూత్రాలు.

పైకి వినిపించే లాగా చదవవద్దు. మౌనంగా మనసులోనే చదవాలి.

• పెదవులు అసలు కదిలించొద్దు. అలా చేస్తే కొంత వేగం తగ్గుతుంది.

• నీ దృష్టిని పేజీ మధ్యలో నిలుపు. ప్రతి మాటలో ఉన్న అక్షరాలను నోటిలో అనుకుంటూ వాటిని కలుపుకొని చదివేవాళ్ళు, ఎక్కువ చదవలేరు. అలాంటి వాళ్లు



ఎక్కువ గ్రహించలేరు. చదివేటప్పుడు నోటితో పలుకుతూ బయటకు వినిపించేలా పెద్దగా చదివేవాళ్ల వేగం తక్కువ, గ్రహింపు తక్కువ. పుస్తకాన్ని కళ్లకు ఎదురుగా ఉంచుకొని కేవలం కళ్లను మాత్రము పుస్తకపు ఒక చివరి నుంచి రెండో చివరకు కదుపుతూ, పెదాలు కదలకుండా చదటం వల్ల వేగం పెరుగుతుంది. ఇలా సాధన చేయడానికి కొంత శిక్షణ అవసరం. ఏళ్ళ తరబడి నువ్వు వేరే రకాలుగా చదవటానికి అలవాటు పడి వుంటావు. వాటిని మానుకొని కొత్తగా చదవటం



నేర్చుకోవాలి. ఇది కాస్త ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. అయినా నీ పఠనాసామర్థ్యం పెరగాలంటే అలా చేయక తప్పదు.

పేజీలు పెద్దవి అయి అక్షరాలు మరీ చిన్నవయినపుడు లైను మీద దృష్టి నిలపటం కష్టం. అయితే ఒక చేతి వేలు ఆ లైను సరిగా వుంచి కిందికి జరుపుతూ పోవచ్చు.

పదేపదే వస్తూ సరిగా అర్థం కాని మాటలను దాటవేయవద్దు. డిక్షనరీ చూసి వాటికి గల అర్థాలు తెలుసుకో.

పరిశీలన : ఇతరులు ఎలాంటి వారో, వాళ్ళ ఇష్టాయిష్టాలు ఏమిటో, వాళ్ళ మనో భావాలు, స్పందనలు ఏమిటో తెలుసుకోగల్గటం వ్యక్తిగత విజయంలో ఒక ముఖ్యాంశం. అందుకు పరిశీలనా శక్తి సహాయపడుతుంది. ఏది సాధించాలన్నా, విజయం పొందాలన్నా విశేష విజ్ఞానంతో పాటు పరిశీలనా శక్తి కూడా అవసరం. ఇతరులతో సామరస్యంగా, సహకారంతో పనిచేయాలంటే ఇతరుల ప్రవర్తన, అనుభూతులను గ్రహించటం అవసరం. అందుకు పరిశీలనలో నేర్పు అవసరం.

చదువుతున్న కథ / వ్యాసం / విషయం... కొన్ని అక్షరాలు, మాటలు, పేరాలతో కలసి ఉంటుంది. వాటి మౌలిక లక్షణాలను, వాటి వల్ల ఏర్పడే వాక్యాలు, వాటినుంచి ఏమి తెలుస్తుందో గ్రహించాలి. ప్రతి పేరాగ్రాఫ్ లో ఒకటి లేదా రెండు కీలక వాక్యాలు ఉంటాయి. వాటిని గ్రహించాలి. ఆ వాక్యంలో ఒకటి / రెండు కీలక పదాలు ఉంటాయి. వాటిని గుర్తుంచుకోవాలి. నువ్వు చదివేది నీ పుస్తకం అయితే దానిలో గుర్తులు పెట్టుకోవచ్చు. ప్రతి మాటనూ చదవకుండానే వేగంగా కొన్ని స్టేషన్లలో మాత్రమే ఆగే రైలులా దూసుకుపోవాలి.

చదివిన దానిని ఆచరించాలి. అలా కాకుండా ఎక్కువగా చదివి తక్కువగా ఆచరించే వాళ్లు గుడిలో గంటల వంటి వాళ్లు. అవి భక్తులను గుడికి రమ్మని పిలుస్తాయి. కాని అవి మాత్రం ఉన్న చోటు నుంచి కదలవు, దేవుడి దగ్గరకు వెళ్లవు.

ప్రపంచభాష ఇంగ్లీషు : ప్రపంచమంతటా ఎక్కడైనా ఇంగ్లీషులో తన భావాలను చెప్పగలగటం, ఇతరులు చెప్పే దానిని గ్రహించగలగటం అత్యవసర ప్రాధాన్యత గల మృదునైపుణ్యం. భారతదేశస్థులు (మాతృభాష కాక) జాతీయ భాషలైన హిందీని నేర్చుకోవటం వల్ల తమ ఉద్యోగ, ఉపాధి అవకాశాలను మెరుగుపరచుకుంటారు.

అంతర్జాతీయ భాషయైన ఆంగ్లంలో ఒక స్థాయి ప్రమాణాన్ని సాధిస్తే ఉద్యోగ అవకాశాలు చాలా అధికం అవుతాయి.

భాషను రెండు రకాలుగా వాడి భావప్రసారణ చేస్తాం. మన భావాలను ఇతరులకు చెప్పి, వారి భావాలను తెలుసుకుంటాం. 1. మాట్లాడటం. 2.రాయడం. ప్రతి భాషకూ ఉచ్చరణ (పలికే విధానం) ఉంటుంది.

ఇది దేశ, కాల, ప్రాంతాలను బట్టి మారుతుంటుంది. తెలుగు కూడా ఒకో జిల్లాలో / ప్రాంతంలో ఒక రకంగా మాట్లాడతారు.

ఇంగ్లీషును కూడా దక్షిణాది ప్రాంతాల వారు, ఉత్తరాదివారు, పట్టణవాసులు, గ్రామీణ నేపథ్యం గలవారు వేరువేరుగా మాట్లాడతారు. అలాగే ఉచ్చరణలో చాలా తేడాలు దేశ దేశాలలో ఉంటాయి. మాట్లాడేటపుడు ఉచ్చరణ నేర్చుకోవాలి. అది తెలియకపోతే ఫోనులో ఇంటర్వ్యూకి హాజరైనపుడు ప్రశ్నలే అర్థం కావు. ఇక జవాబులు ఏం చెప్పగలం!

ఇంగ్లిష్ భాష ఒకటే అయినా దేశం, ప్రాంతం, వృత్తిని బట్టి స్పెలింగ్, ఉచ్చరణ, వేరువేరుగా ఉంటాయి. నువ్వు వెళ్లదలచుకున్న ప్రాంతాన్ని బట్టి భాషను సాధన చేయాలి. అవి తెలుసుకోవాలి. అవన్నీ డిగ్రీ అయాక, కొన్ని నెలలు కోచింగుతో నేర్చుకోవటం కష్టం. విదేశాలలో ఉద్యోగాలకు వెళ్లాలనుకునే వాళ్ళు ఆ దేశశైలి ఆంగ్లాన్ని మాట్లాడగలగాలి, అర్థం చేసుకోగలగాలి. ప్రస్తుతం అందుకు అవకాశాలు మీ వాకిట్లోనే ఉన్నాయి. అంతర్జాలం అందుకొక వరం.

ఇంగ్లీషు అంటే అంతగా భయపడనవసరం లేదు. మన దేశంలో అత్యున్నతమైన పరీక్షలో కూడా ఇంటర్ స్థాయిలోనే ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఇంగ్లీషులో పది లక్షలు పైగా మాటలు ఉన్నాయి. వాటి నుంచి పుట్టే మాటలు మరికొన్ని. అయినా 3 వేల మాటలు, వాటి నుంచి పుట్టినవి తెలిస్తే చాలు. పరస్పర భావమార్పిడికి సరిపోతాయి.

అమెరికాలో అయితే కేవలం 1600 మాటలే చాలు అంటున్నారు. వాయిస్ ఆఫ్ అమెరికా కార్యక్రమాలలో ఈ 1600 మాటలనే ఉపయోగిస్తారు. వాటిని అంత ర్జాలంలో అర్థాలతో సహా దిగుమతి చేసుకోవచ్చు.

వాయిస్ ఆఫ్ అమెరికా, బి.బి.సి. బ్రిటిష్ బ్రాడ్ కాస్టింగ్ కార్పొరేషన్, ఆకాశ వాణిలలో వార్తలు, చర్చలు వినవచ్చు. మాట్లాడటానికి భాషను నేర్చుకోవటానికి ఇవి ప్రామాణికాలు. ఇంకా యు-ట్యూబ్/సి.డి./డి.వి.డి ల ద్వారా గడప దాట కుండానే ఇంగ్లీషు నేర్చుకోవచ్చు. దీనికి సాధన ముఖ్యం. వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, భాషాభివృద్ధికి బాగా సహాయపడుతుంది.

''ఇంగ్లీషు బాష ప్రపంచమంతటా విస్తరించి ఉంది. ప్రతి ఖండంలో అసంఖ్యాక దేశాలలో, 30 కోట్ల మందికి పైగా మాతృభాషగా, అంతకంటే ఎక్కువమందికి వాడుక భాషగా ఉంది.

ప్రపంచంలో శాస్త్ర, సాంకేతిక ప్రచురణలు, పుస్తకాలు, పత్రికలు పూర్తిగా పాక్షికంగా ఇంగ్లీషులోనే వస్తున్నాయి. ప్రపంచంలో రేడియో, టి.వి. కార్యక్రమాల్లో సగం పైగా ఇంగ్లీషులోనే వస్తున్నాయి.

భాష నేర్చుకోవటానికి దగ్గరదారులు లేవు. నీకు నువ్వే నేర్చుకోవాలి. నీ వేగాన్ని బట్టి నేర్చుకునే వేగం ఉంటుంది. నేర్చుకోవటంలో యితరులతో పోల్చుకోకూడదు. కుటుంబం, పరిసరాలు, మాధ్యమం వంటి వాటిలో ఎవరి నేపథ్యం వారిది. నువ్వు చూపే ఆసక్తిని బట్టి కొన్ని అంశాలు వేగంగా, కొన్ని నిదానంగా వస్తాయి. పెద్ద కొండ ఎక్కాలంటే ఎన్నో మెట్లు అని భయపడగూడదు.

ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కుతూ సాగితే తప్పక పైకి వెళ్ళగలుగుతాం. ఇంగ్లీషుకు ఉన్న గిరాకీని బట్టి 26 గళ్లతో/30 పాఠాల్లో/20 రోజుల్లో నేర్పుతాం అనే ప్రకటనలను, పుట్టగొడుగు సంస్థల ప్రచారాలను నమ్మి మోసపోకండి. పాఠశాల స్థాయి నుంచి సాధన చేయండి.

దురదృష్టవశాత్తు నేటి విద్యార్థులకు తమ ల్యాప్ టాపుల్లో భాషాభివృద్ధి చేసే యాప్‌లు పెట్టుకోరు. అభిమాన నటుల నృత్యాలు, సంభాషణలు కుప్పలు తెప్పలు. తల్లిదండ్రుల త్యాగాలు, ఆశలు తెలియవు వీరికి. బాగా చదవటమంటే ఏమిటి?

మంచి పుస్తకం ఉన్నంత మాత్రాన బాగా మార్కులు రావు కదా! నువ్వు బాగా చదవాలి, కష్టపడి చదవాలి, కృషి చేయాలి, అంటూ పెద్దలు గురువులు నీ శ్రేయోభిలాషులు సలహాలు ఇస్తుంటారు. ఈ మాటలకు అర్థం ఏమిటి?

జ్ఞాపక శక్తి : బాగుండాలి. ఏ రంగంలోనయినా పురోగతి సాధించాలంటే జ్ఞాపక శక్తి అవసరం. ఇది ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క రకంగా వుంటుంది. అయితే అలవాటు, సాధన కొన్ని సూత్రాలు పాటించటం ద్వారా ఎవరైనా తమ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చు. ***శ్రమ చేయని మేధావికంటే శ్రమ చేసే సాధారణ వ్యక్తి మంచి ఫలితాలను సాధిస్తాడు.***

చూపు, వినికిడి, వాసన, రుచి, స్పర్శల ద్వారా నిరంతరం మెదడుకు సమాచారం చేరుతుంటుంది. ఇలా అందిన సమాచారంలో కొంతమేరకే తరువాత ఉపయోగం కోసం గుర్తుంచుకుంటాం. అవసరం లేదనుకున్న సమాచారాన్ని మరచిపోతాం. మెదడుకు చేరినమొత్తం సమాచారాన్ని గుర్తుంచుకోవడం సాధ్యం కాదు, అవసరం లేదు. గుర్తుపెట్టుకోవడానికి వ్యతిరేకమే మరచిపోవడం.

జ్ఞాపకశక్తి రెండు రకాలుగా వుంటుంది. ఒకటి స్వల్పకాల జ్ఞాపకం. రెండవది దీర్ఘకాల జ్ఞాపకం.

భాష, స్పెల్లింగు, ఉచ్ఛారణ, ఎక్కాలు, పద్యాలు వంటివి తరచు అవసర మౌతాయి. అవి తక్షణజ్ఞాపకానికి సిద్ధంగా ఉంటాయి. మెదడు తనకు అందిన సమాచారాన్ని వడపోతపోస్తుంది. వెంటనే అవసరమైన దాన్ని కొద్ది నిమిషాల సేపు నిల్వఉంచే అరలోకి పంపుతుంది. గుర్తుంచుకోవడంలో మూడు దశలున్నాయి.

• సమాచారాన్ని ప్రత్యేకంగా 'కోడ్' చేసుకొని దాన్ని జ్ఞాపకానికి పంపడం. జ్ఞాపకం ఒక ప్రక్రియ. సమాచారాన్ని నిల్వ ఉంచుకోవడం, అవసరమైనపుడు అందిస్తుంది. ఇది అధ్యయనానికి, ఆలోచనలకు మూలం.

సమాచారాన్ని సరిగా నిల్వ చేసుకోవడం.

• **గుర్తు తెచ్చుకోవడం** : అవసరమైనపుడు దాన్ని వెంటనే జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోవడం. ఈ మూడు దశల్లో ఎక్కడ లోపం జరిగినా జ్ఞాపకం రాదు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం పరిచయమైన వ్యక్తిపేరు వెంటనే గుర్తు రాకపోవచ్చు. కొంతసేపటికి గుర్తు రావచ్చు. ఆ పేరు నోట్లో నానుతుంది. గుర్తురావడం లేదు అంటుంటాం. ఒక పేరు? కాదు, మరొక పేరు... కాదు. వెదుకుతుంది మెదడు Search Mode లోకి వెళ్లి. ఇలా...

కంఠస్తం : అప్పచెప్పడం. ప్రాథమిక విద్యాభ్యాసస్థాయిలో పాటలు, పద్యాలు, ఎక్కాలను కంఠస్తం చేయిస్తారు. ఎక్కువసార్లు నెమరువేయిస్తారు. అపుడు నేర్చు కునేది తక్కువ అయినా అదంతా తరువాత కాలంలో ఉపయోగపడుతుంది. తరగతులు పెరిగే కొలదీ కంఠస్తం చేసేది తగ్గుతుంది. పాఠాలు చదివి ముఖ్యమైన పాయింట్లను గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ పాయింటు గుర్తు రాగానే దానికి సంబంధించిన వివరాలన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. నీ స్వంత మాటల్లో దాన్ని వివరిస్తావు.

ఊరక పదేపదే చదువుకు పోయినందువల్ల ప్రయోజనం లేదు. ఒకసారి చదివి ఎంత వరకు అర్థం అయిందో ప్రశ్నల ద్వారా తెలుసుకోవాలి. గుర్తులేని విషయాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవడానికి మళ్ళీ చదివితే జారిపోయిన లింకులు గట్టిపడతాయి. ఒకసారి చదివిన తర్వాత పుస్తకము మూసేసి గుర్తు చేసుకోవడానికి వాడే సమయం చాలా ముఖ్యం. దేన్ని మరచిపోవచ్చునో, దేన్ని గుర్తుంచుకోవాలో తెలుసుకోవాలి.

అధిక అధ్యయనం : అవసరమైన దానికంటే ఎక్కువగా గుర్తుకు చేసుకోవడం. అంటే గుర్తు రాగానే ఆపకుండా మళ్ళీ మళ్ళీ గుర్తుచేసుకుంటే జ్ఞాపకం పటిష్టం అవుతుంది.

వ్యవధి : ఒక సబ్జక్టు చదివిన తర్వాత మరో సబ్జక్టుకు మారడానికి కొంత వ్యవధి వుండాలి.

శ్రద్ధ ముఖ్యం : కేవలం చదువుకుంటూ పరుగెడితే ప్రయోజనం తక్కువ. శ్రద్ధగా చదవాలి. జూలియస్ సీజర్, అలెగ్జాండర్లకు వాళ్ల సైనికులందరి పేర్లు గుర్తుండేవట.

మన మెదడుకు 10^{20} యూనిట్ల సమాచారాన్ని నిల్వ చేసుకోగల సామర్థ్యం వుంది. అంటే 10 ప్రక్కన 20 సున్నాలు పెడితే వచ్చిన సంఖ్య అంత. ఆ సామర్థ్యాన్ని వాడుకోగలగాలి. మహామేధావులు కూడా ఇందులో పదోవంతే ఉపయోగించు కుంటారు. క్రమంగా ప్రతిరోజూ ఒకే వేళకు, ఒకే చోట, ఒకే వాతావరణంలో చదవటం వల్ల బాగా గుర్తుండే అవకాశం ఎక్కువ.

బొమ్మ రూపంలో గుర్తు మేలు : అంశాలను ఒక చిత్రం లాగా కలిపి గుర్తుంచు కుంటే బాగా గుర్తుంటుంది. ఇలా అంశాన్ని ఒక భావనగా గుర్తుంచుకోవడం వల్ల యాంత్రికంగా గుర్తు చేసుకునే కంటే 25 రెట్లు బాగా గుర్తుంటుంది. ఒక వ్యాయామం లాగా క్రమంగా పదే పదే చేయడం వల్ల జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

ప్రణాళిక : చదవడానికి కూడా ఒక ప్రణాళిక వేసుకోవాలి. ఏఏ సబ్జక్టు ఎప్పుడు చదవాలి? ఎంత సేపు చదవాలి? అని నిర్ధారించుకొని ప్రణాళిక ప్రకారం చదవాలి.

ఏదైనా చదవాలంటే ఏకాగ్రత అవసరం. నేర్చుకోవడం అంటే కొత్త విషయాలను చేయడానికి ప్రయత్నించడం, కొద్దిగా చేతనయిన పనుల్ని బాగా సమర్థవంతంగా చేయడం, అసలు చేతగాని వాటిని నేర్చుకోవడం.

చేయలేని పనుల్ని, చేతగాని పనుల్ని చూస్తూ విచారిస్తూ కూర్చోవద్దు. చేతనైన వాటిని చేయడం మొదలు పెట్టు. కొన్ని పనులు ఎంతో అసాధ్యమైన వాటిగా కనుపించినా చేసుకుంటూ పోతే అవే పూర్తి అవుతాయి.

విజ్ఞానం రెండు రకాలు :

- విషయాన్ని మనమే తెలుసుకోవడం.
- దానికి సంబంధించిన సమాచారం ఎక్కడ దొరుకుతుందో తెలుసుకోగల గడం. గుర్తుంచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ చదవవద్దు. అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించు. తర్వాత అవసరమనుకుంటే మననం చేసుకో.

నిర్వాహకుడు (Manager) నిష్పక్షపాతి, ఆదర్శప్రాయుడు, నాయకత్వ లక్షణాలు కలవాడు. స్థితప్రజ్ఞుడు అంటే పొగడ్తలకు, విమర్శకు కుంగిపోడు. అతను చెప్పదలచుకున్న దానిని సూటిగా, నేరుగా అర్థం అయ్యే లాగా చెపుతాడు. వంకరటింకరగా వ్యంగ్యంగా డొంక తిరుగుడుగా చెప్పడు. సంబంధాలలో వీలయినంత వరకు ఘర్షణ రానీయడు.

నైపుణ్యాలు

విజ్ఞానం, విశేష విజ్ఞానాలు పొందటంతో పాటు ఇపుడు నైపుణ్యాలు కూడా అవసరం అవుతున్నాయి. వీటిలో రెండు రకాలున్నాయి. **దృఢ నైపుణ్యాలు**. ఇవి చదివే శాస్త్రానికి సంబంధించినవి. ఒక రంగానికి చెందినవి మరో రంగానికి పనికి రావు.

అందుకే వీటిని Hard skills, Non Transferrable skills అంటారు.

ఉదా : వైద్యవృత్తిలో గల వారికి ఇంజనీరింగ్ లో ఉన్న వారికి వేరువేరు నైపుణ్యాలు ఉంటాయి. వాటిని బదిలీ చేయలేము. వ్యక్తికి లభించిన మార్కులతో వీటిని అంచనా వేయవచ్చు.

మృదునైపుణ్యాలు అంటే soft skills, transferrable skills- ఈ నైపుణ్యాలు కలవారు వాటిని ఏ రంగంలోనయినా ఉపయోగించగలుగుతారు.

ఉదా : ఇంగ్లీషులో అభిప్రాయాలను చెప్పటం, చెప్పినవి అర్ధం చేసుకోవటం. దీనిని ఏ రంగంలోనైనా వాడవచ్చు. communication skills భావప్రసారణ నైపుణ్యాలు, నాయకత్వ నైపుణ్యాలు, సమస్యా పరిష్కార నైపుణ్యాలు వంటివి అన్ని రకాలుగా వాడవచ్చు. అందుకే అవి మృదువైనవి.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మృదునైపుణ్యాలు గలవారికి బాగా గిరాకీ ఉంది.

వీటిలో స్థూల విభాగాలు నాలుగు :

1. People skills
2. Mind skills
3. Applied / Practical skills
4. Adaptability Skills

ఒక్కొక్క విభాగంలో మళ్లీ కొన్ని నైపుణ్యాలు ఉన్నాయి. నీకు ఉన్న విజ్ఞానం Hard skills వల్ల నీ సర్టిఫికెట్లు, చూసి నిన్ను ఇంటర్వ్యూకు పిలవవచ్చు. కాని ఉద్యోగం, పదోన్నతులు ఇచ్చేది నీ మృదునైపుణ్యాలను బట్టి మాత్రమే.

కొన్ని సం॥ల క్రితం హైదరాబాద్ లోని ఒక ప్రముఖ సాఫ్ట్ వేర్ కంపెనీ ప్రాంగణ ఎంపికల్లో కొన్ని వేల మందిని ఎంపిక చేసింది. సహజంగా వాళ్లను మార్కుల ఆధారంగా, ప్రాథమిక ఇంటర్వ్యూను బట్టి ఎంచుకున్నారు.

ఉద్యోగాలలో చేరాక వీళ్లకు అవసరమైన శిక్షణ నిరంతరంగా ఇచ్చారు. యాజమాన్యానికి కావలసింది తలవంచుకొని పనిచేసే కార్మికుల వంటివారు కాదు, నాయకత్వం, నైపుణ్యాలు కలవారు కావాలి. అందుకు శిక్షణ ఇచ్చారు.

ఆరు నెలల తరువాత కూడా వారికి నాయకత్వ నైపుణ్యాలు, సమస్యా పరిష్కారము, పరిశీలన, ప్రణాళికా రచన, ఒక పథకం ఫలితాలను ఇవ్వకపోతే మరో పథకాన్ని రూపొందించ గలగటం వంటివి పట్టుబడలేదు.

కొత్తగా చేరిన వాళ్లకు పాతవాళ్లు శిక్షణ ఇవ్వగలగాలి. బృందంతో కలసి పని చేయాలి. ఇక వారు మారే అవకాశం లేదని నిర్ణయించుకున్న పిదప అకస్మాత్తుగా ఒకే రోజు 500 మందిని ఉద్యోగాల నుంచి తొలగించారు.

మృదునైపుణ్యాలు గల వారికి పదోన్నతులు త్వరగా వస్తాయి. ఆకాశమే హద్దు అన్నట్లు దూసుకుపోతారు. ఈ నైపుణ్యాలను పెంచుకోవటానికి ఆశాపూరిత దృక్పథం, నిరంతర సాధన, అంచెలంచెలుగా ఎదగటం, చేయవలసినవి తెలుసు కోవటం.

చెయ్యవలసినవి – చేయుగూడనివి : Do’s and Don’ts

వ్యక్తిత్వ వికాసంతో పాటు వీటన్నిటి గురించిన ప్రాథమిక సమాచారమే ఈ పుస్తకం.

తగు విద్యార్హతకు తోడు ఈ క్రింది అర్హతలు కూడా ఉన్న వారిని విజయం వరిస్తుందని యాప్టెక్ సంస్థ ప్రగతి పత్రము చెపుతుంది.

- మానవ సంబంధాలు
- సమయ పాలన
- క్రమ శిక్షణ
- విశాలదృక్పథం-గ్లోబల్ స్థాయి ఆలోచన
- హాస్య చతురత
- ఆశావాదం
- వేగంగా చదవటం, పుస్తక పఠనంలో ఆసక్తి

ఆరోగ్యానికి శరీర వ్యాయామాలు :

బాగా నచ్చిన విషయాన్ని లోతుగా అధ్యయనం చేయటం

- ఇంగ్లీషు కాక రెండు ఇతర దేశ భాషలు తెలిసి వుండటం.
- ప్రజల సంక్షేమం పట్ల హృదయపూర్వక ఆసక్తి
- సంభాషణా నైపుణ్యం
- సమీక్షా నైపుణ్యం
- సభా ప్రసంగ సామర్థ్యం
- ఒక క్రీడలోనైనా ప్రత్యక్షంగా చురుకుగా పాల్గొనటం, ఇతర అంతర్జాతీయ క్రీడల గురించి తెలుసుకోవటం.

మృదునైపుణ్యాలు కొలవటానికి కష్టమైనవి. దృఢనైపుణ్యాలను మాత్రం కొలవొచ్చు. గణితంలో ఎవరికి ఎక్కువ నైపుణ్యాలు ఉన్నాయో కొలవవచ్చు. కాని ఒక నూతన ఆవిష్కరణలో ఎవరికి ఎక్కువ నైపుణ్యాలు ఉన్నాయో కొలవలేము.

adaptability - పరిస్థితులకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు

artistic sense - కళాస్పృహ

assertiveness - నొక్కి చెప్పటం

body language - ఆంగిక భాష,

business ethics - వ్యాపార నైతికత
Scale - కొలమానం శరీర అవయవాల ద్వారా వ్యక్తం
business etiquette - వ్యాపార మర్యాదలు
business trend awareness - వ్యాపార ధోరణుల అవగాహన
coaching co-workers - తోటి ఉద్యోగులకు శిక్షణ ఇవ్వటం
coaching - శిక్షణ
collaboration - సమిష్టి కృషి
communication skills - భావవ్యక్తీకరణ నైపుణ్యాలు
competitiveness - పోటీ ధోరణీ
conflict resolution - సంఘర్షణ పరిష్కారము
creativity - సృజనాత్మకత
crisis management - క్లిష్టసమయాలలో యాజమాన్యము
critical thinking - విమర్శనాపూర్వక ఆలోచన
customer service - ఖాతాదారుల సేవ
dealing difficult people -సమస్యాత్మక వ్యక్తులతో వ్యవహరించటం
decision making - నిర్ణయాలు తీసుకోవటం
delegation - ప్రాతినిధ్యం
diplomacy - చాకచక్యము, మానవసంబంధాలు
dispute resolution - వివాదపరిష్కారం
emotional management - భావోద్వేగ యాజమాన్యము
empathy - సహానుభూతి
enthusiasm - ఉత్సాహం
entrepreneurial thinking - ఔత్సాహిక ఆలోచన
facilitation - అనుసంధానం చేయటం
friendliness - స్నేహపూర్వకత
feedback - స్పందన తెలియజేయటం

humour - హాస్యం

influencing - ప్రభావం చూపటం

innovation - నూతన ఆవిష్కరణ

inspiring - ప్రేరణ కలిగించటం

intercultural competence - అంతరసంస్కృతీ సామర్థ్యం

interpersonal relationships - ముఖాముఖి సంబంధాలు,

interviewing – మౌఖిక పరీక్ష నైపుణ్యాలు

knowledge management - జ్ఞాన నిర్వహణ

leadership - నాయకత్వం

listening – శ్రద్ధగా వినడం

managing - యాజమాన్యము

meeting management - సభా నిర్వహణ

mentoring - తీర్చి దిద్దటం

motivating - ఉద్దీపన కలిగించటం

negotiation - బేరసారాలు

networking - అంతర్జాలీకరణ

organizational - సంస్థపరమైనవి

performance management - పని యాజమాన్యము

personal branding - స్వంత ముద్ర

personal skills - వ్యక్తిగత నైపుణ్యాలు

persuasion - పట్టుదలతో కొనసాగింపు

physical communication - స్వర్శద్వారా చెప్పటం

planning - వ్యూహరచన

presentation skills - సమర్పణ నైపుణ్యాలు

problem solving - సమస్యా పరిష్కారం

process improvement - ప్రక్రియల మెరుగుదల

professional skills - వృత్తిపరమైన నైపుణ్యాలు
public speaking - బహిరంగ సభల్లో మాట్లాడటం
quick-wittedness - చతురత
research - పరిశోధన
resilience - మృదుత్వము, సరళత
scheduling - శ్రమ విభజన
self awareness - స్వీయ అప్రమత్తత
self confidence - ఆత్మ విశ్వాసం
selling - అమ్మకాలు
storytelling - కథాకథనం
strategic planning - వ్యూహాత్మక ప్రణాళికా రచన
stress management - ఒత్తిడి నివారణ
supervision - పర్యవేక్షణ
taking criticism - విమర్శను స్వీకరించటం
taking initiative - చొరవ తీసుకోవటం
team building - బృందకృషి, జట్టుతో కలసి పని
technology savvy - సాంకేతికత
technology awareness - సాంకేతికత అవగాహన
time management - సమయపాలన
tolerance of uncertainty - అనిశ్చితిని తట్టుకోవటం
train the trainer - శిక్షణ యిచ్చువారికి శిక్షణ
training - శిక్షణ
trouble shooting - సమస్యను కనిపెట్టటం
verbal communication - మౌఖిక వ్యక్తీకరణ
visual communication - దృశ్యరూప వ్యక్తీకరణ
work-life balance - పని-జీవితం మధ్య సమతుల్యత

writing reports / proposals - నివేదికలు / ప్రతిపాదనలు రాయటం
writing - రాతలో లావాదేవీలు

Emotion regulation - కోపం, నిరాశ, ఇబ్బందికర పరిస్థితుల్లో ఇరుక్కోవటం వంటి వ్యతిరేక భావోద్వేగాల ప్రభావంలో ఉన్నపుడు వాటి నుంచి బయట పడటం చాలా కష్టం.
Self-confidence - ఆత్మ విశ్వాసం : నీ మీద, నీ శక్తిసామర్థ్యాల మీద నీకు విశ్వాసం ఉండటం, ఏదైనా చేయగలనని నమ్మటం.
Resilience - పడినా లేవటం, ఎదురుదెబ్బ తగిలినా తట్టుకొని కావలసినవన్నీ నీ దగ్గరే ఉన్నాయని నమ్మటం. నిలబడి మరల త్వరలోనే పనిలోకి దిగగలగటం.
Skills to forgive and forget - ఇతరుల వల్ల పొరపాటు జరిగి అందువల్ల నువ్వు బాధపడవలసివస్తే అటువంటి సంఘటనలను మరచిపోవటం, వారిని క్షమించటం సుగుణం. అలాచేస్తే భారమైన మనసు నుంచి భారం దించినట్లు అవుతుంది. నీ శక్తియుక్తులను గతంలో చేసిన పొరపాట్ల వైపు మరలనివ్వ గూడదు.
Persistence and perseverance - పట్టుదల, కొనసాగింపు
Patience - సహనం, ఓర్పు
Negotiation skills - బేరసారాలు ఆడటం, ఇచ్చిపుచ్చుకునే మెళకువలు
Networking skills - నీ ఆశయాలకు అనుగుణంగా పనిచేసే వారితో సంబంధాలను పెంచుకోవటం.

ప్రస్తుతం వివిధ వృత్తుల వారికి తమ విద్యా సంబంధ దృఢనైపుణ్యాలు ఎంతగా ఉన్నప్పటికీ వాటితో పాటుగా కొన్ని మృదునైపుణ్యాలు కూడా అవసరమౌతున్నాయి.

వీటినే **'సాఫ్ట్ స్కిల్సు'** అంటారు. ఇవి ఒక రంగంలో గల వ్యక్తి ఇతర రంగాలకు కూడా అన్వయించదగినవి, మార్పిడి చేయగలిగినవి.

తన అభిప్రాయాలను స్పష్టంగా ఇతరులకు చెప్పగలగటం ఒక మృదునైపుణ్యం. దీనిని కమ్యూనికేషన్ స్కిల్ అంటారు. ఈ నైపుణ్యం ఉన్నవారు దానిని భిన్న పరిస్థితులలో ఉపయోగించగలరు.

ప్రస్తుతం **ఉద్యోగాలకు అభ్యర్థులు కావాలనే** ప్రకటనల్లో ఈ మృదునైపుణ్యాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. మరీ ముఖ్యంగా ప్రజలతో ముఖాముఖి సంబంధాలు వుండే ఉద్యోగాలలో కొన్ని మృదు నైపుణ్యాలు బాగా కలవారే రాణించగల్గుతారు.

వ్యక్తిత్వ అంశాలు, సామాజిక సర్దుబాట్లు, భాషా సౌలభ్యం, వ్యక్తిగత అలవాట్లు, స్నేహపూర్వకంగా వుండటం, ఆశావహ దృక్పథం వంటివి ఒక వ్యక్తికి మరొక వ్యక్తికీ మారుతుంటాయి. ప్రామాణిక అర్హతలకు అదనంగా మృదునైపుణ్యాలు కల ఉద్యోగులకు గిరాకీ ఎక్కువగా వుంది. వీటికి కొన్ని **ఉదాహరణలు**: బాధ్యతలు తీసుకోవటం ఆత్మవిశ్వాసం, నలుగురితో కలవగలగటం, స్వీయనియంత్రణ నిజాయితి ఇతర వ్యక్తులతో కలిసి పనిచేసేటపుడు, బృందంలో ఒక సభ్యునిగా పాల్గొనుట. ఇతరులకు బోధించగలగటం, శిక్షణ ఇవ్వగలగటం, ఖాతాదారులకు / అభ్యర్థులకు సేవలు అందించుట.

- నాయకత్వ లక్షణాలు, ఆచరణ, ప్రదర్శన, మార్గదర్శకత్వం.
- లావాదేవీలు నిర్వహించటం. వైవిధ్యభరితమైన, వివిధ సంస్కృతులు గల వారితో కలసి పనిచేయుట

భావవ్యక్తీకరణ, ఆంగిక భాష, ముఖ కవళికలు, కంటిచూపులు, కంఠస్వరం, భాష, విధానం. కేవలం చదువు, మార్కులు, పరీక్షలకే అధ్యయనాన్ని పరిమితం చేసుకోకుండా మృదునైపుణ్యాలను పెంచుకోవటం నిరంతర సాధనగా చేయాలి. ఈ నైపుణ్యాలను **అందరూ** అలవరుచుకోవాలి.

నర్సింగ్ నైపుణ్యాలు :

నర్సింగు చదివే వారికి గొప్ప అవకాశాలు ఉన్నాయి. వాళ్ళు ఇంతవరకు ఉన్న ఊరు వదలి వెళ్ళని వాళ్ళయినా కోర్సు చదివేటపుడు పూర్తి వైవిధ్యం గల విద్యార్థినులతో మూడు నాలుగేళ్ళు కలసి మెలసి ఉండే వీలవుతుంది. వారి మతాలు, ఆచార వ్యవహారాలు, కట్టుబొట్టు, పండుగలు పబ్బాలు, భాష తీరు వేరు. అటువంటి వారి మధ్య కలసి చదవగల్గడంలో గల సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

మానవులకు వైద్య సంరక్షణ అవసరమైనంత కాలం కొనసాగే వృత్తులలో నర్సింగు ఒకటి. ఉద్యోగ అవకాశాలకు కొదవలేని వృత్తిని ఎంచుకోదలిస్తే నర్సింగ్ ఆలోచించ వలసిందే. ఈ రంగంలో కూడా కేవలం విద్యార్హతలే కాక ఇంకా అదనంగా కొన్ని అవసరం.

క్రమశిక్షణ, సహనం, ప్రేమ, బాధ్యత, సమయపాలన, అంకితభావం, అవసర మైన ఒక వృత్తి నర్సింగు. ఎక్కువ సమయం కష్టపడి పనిచేయాలి. డ్యూటీలో ఉన్నంతసేపు అప్రమత్తంగా వుండాలి. క్లిష్ట పరిస్థితులలో ఆలోచించి, ఆచరించగల సామర్థ్యం ఉండాలి. అయితే రోజంతా తాను రోగులకు వారి బాధల నుండి ఊరట కల్గించాననే తృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఇటీవల పెరుగుతున్న ఆరోగ్య పర్యాటక రంగం (హెల్త్ టూరిజమ్)వల్ల నర్సులకు మంచి అవకాశాలు ఉన్నాయి.

ఏ దేశంలోనైనా ఆరోగ్య రంగ అనే చక్రంలో అతి పెద్ద చువ్వ నర్సింగు అనవచ్చు. చాలా దేశాలలో నర్సులకు విపరీతమైన గిరాకీ వుంది.

ప్రజలకు సేవ చేయాలనే తపన గలవారు, బాధల నుండి ఉపశమనం కల్గించ దలచిన వారు తప్పక ఆలోచించవలసిన వృత్తి నర్సింగ్.

అమెరికాలో అన్ని వృత్తుల కంటే రిజిష్టర్ అయిన నర్సులకు గిరాకీ అధికం అవుతుంది. అక్కడ ఆసుపత్రుల్లో ఉద్యోగాల ప్రకటనల్లో 75 శాతం పైగా శిక్షణ పొందిన నర్సుల కోసమే. ఇండియా నుంచి నర్సులను తీసుకునే దేశాలలో అమెరికా అగ్రగామి. అక్కడ 20 శాతం దాకా నర్సుల కొరత వుందని అంచనా.

కాని అమెరికాలో రిజిష్టరు అయిన నర్సు కావటం అంత సులభం కాదు. అక్కడకు వెళ్ళదలచుకున్న ప్రతివారు పరీక్షలు కూడా ప్యాసు కావాలి.

అమెరికా, ఇంగ్లాండు వంటి దేశాలలో ప్రతి ముగ్గురు రోగులకు ఒక నర్సు చొప్పున ఉండగా ఇండియాలో సగటున ఒక్కొక్క నర్సు 120 మంది రోగులకు ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో సేవలు అందిస్తుంది. ఒక్కొక్క డాక్టరుకు ముగ్గురు నర్సులు చొప్పున ఉండటం వాంఛనీయం. కాని అందుకు భిన్నంగా మనదేశంలో ముగ్గురు డాక్టర్లకు ఒక నర్సు చొప్పున ఉన్నారు.

మాట్లాడటం-సంభాషణ :

కనీసం ఇద్దరు వ్యక్తులు గాని అంతకంటే ఎక్కువ మందిగాని కలసి మాట్లాడుకునే మాటలే సంభాషణ. ఒక అంశాన్ని గురించి వాదనలు, ప్రతివాదాలు చేసుకుంటే అది చర్చ. పాల్గొనే వారందరికీ ఆసక్తి వుండేలా సంభాషణ కొనసాగించాలి.

ఏదో ఒకటి మాట్లాడటం కాదు. ఒకరి భావాలను మరొకరు తెలుసుకోవడానికి బాగా ఉపయోగపడే ప్రక్రియ ఇది. అంతే కాదు సమాచార సేకరణకు, విషయ పరిజ్ఞానాన్ని పొందేటందుకు, వ్యక్తి వికాసానికి ఉపయోగపడతాయి.

జాగ్రత్తలు : అపరిచితుల ముందు, కొత్తగా పరిచయం అయిన వారితో, కొత్త ప్రదేశాలలో రాజకీయాలు, మతాలు వంటి అంశాలపై మాట్లాడకుండా వుండటం మంచిది. అవి సున్నితమైన అంశాలు. ఒకరి అభిప్రాయాలు మరొకరిని ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు, కోపం తెప్పించవచ్చు, బాధ కల్గించవచ్చు. మిగతా వాళ్ళు అటువంటి అంశాలను లేవనెత్తినా దాటవేయటం మంచిది. హింసలు, హత్యలు, మాన భంగాలు, దోపిడీలు, ప్రమాదాలు గురించి మాట్లాడకుండా వుండటం మేలు. (ముఖ్యంగా ఆడవారు, పిల్లల ముందు) ఇతరులు మాట్లాడుతుంటే మధ్యలో ఆపవద్దు.

శైలి : మాట్లాడే విధానం కృత్రిమంగా ఉంటే బాగుండదు. ఎక్కడ ఎలా ఆపాలి? ఎంత విరామం ఇవ్వాలి? అని నేర్చుకోవాలి. సంభాషణ ఆసక్తి కలిగించే ఆటలా వుండాలి. అహంభావాన్ని, కృత్రిమత్వాన్ని దూరంగా వుంచి సహజంగా మాట్లాడాలి.

స్పష్టత : చెప్పదలచుకున్న అంశాన్ని సూటిగా, స్పష్టంగా చెప్పాలి, అనుభవాలు చెప్పవచ్చు. కాని వాటిని సాగదీయకూడదు, విసుగు పుట్టించకూడదు.

అంతా కలవాలి : సమావేశంలో అందరూ సంభాషణలో పాల్గొనాలి. కొన్ని మాటలైనా సరే ప్రతి వాళ్ళు మాట్లాడాలి. వాళ్ళ అభిప్రాయాలు చెప్పాలి. అప్పుడే సంభాషణ రక్తి కడుతుంది. అంతమందిలో ఒకరినో, కొంతమందినో వదిలేసి / దాటవేసి మిగతా వారితో మాట్లాడటం బాగుండదు.

సందర్భాలు : అనేక సందర్భాలలో మనం ఒకరితో మరొకరం కలుస్తుంటాం. వారు మిత్రులు, మొదటి పరిచయస్తులు, పరిచితులుకాని వారు కావచ్చు. ముందుగా సుహృద్భావ వాతావరణం నెలకొల్పాలి. అందరికీ కొన్ని అభిరుచులు ఆసక్తులు కలిస్తే-ఇవాళ కొత్త వాళ్ళే రేపు పరిచయస్తులుగా, తర్వాత మిత్రులుగా మారవచ్చు.

ఎదుటివారు చెప్పింది అర్థం కాకపోతే మళ్ళీ అడగవచ్చు. కాని వారిని ఇబ్బంది పెట్టే ప్రశ్నలు వేయగూడదు. పార్టీలలో, విందులలో, వినోదాలలో కలిసినపుడు అందరికీ ఆసక్తిగా ఉండే అంశాలను గురించి మాత్రమే మాట్లాడటం మంచిది.

అతిథులు, అతిథ్యం ఇచ్చేవారు, హోదాలలో సమానులు, చిన్న, పెద్ద ఉద్యోగులు, వేర్వేరు వయస్సుల వాళ్ళు, ఆడ, మగ, భాషా స్థాయిల వాళ్ళు కలుస్తుంటారు. కాబట్టి మాటల్లో అశ్లీలత, అసభ్యతలు దొర్లకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అతి ఆనందాన్ని, కోపాన్ని, అసహనాన్ని, అయిష్టతలను అదుపు చేసుకోవాలి.

పెద్దగా నవ్వడం, వెకిలిగా నవ్వడం మంచిదికాదు. వ్యంగ్యంగా మాట్లాడవద్దు. సూటిపోటీ మాటలు, ఎత్తి పొడుపులు, దెప్పటం పనికిరావు. ఎదురుగా లేని వ్యక్తిని విమర్శించగూడదు.

ఒక ఉపన్యాసం చెప్పినట్లుగా ఒకే బిగిన ఎక్కువ సేపు మాట్లాడవద్దు. ఒక్కొక్క విషయం చెప్పి ఎదుటి వారి అభిప్రాయం తెలుసుకొని మరొక అంశానికి మారవచ్చు. ఇలా మారడంలో నైపుణ్యం అలవరచుకోవాలి.

సామాన్యంగా మగవారు వాహనాల గురించి, రాజకీయ సంఘటనల గురించి వారి వృత్తి వ్యాపారాల గురించి మాట్లాడుకుంటారు.

సినిమాలు, రాజకీయ నాయకుల అవినీతి, అసమర్థతల గురించి, వాతావరణం గురించి చెప్పుకుంటారు. ఆడవారు బట్టలు, నగలు, ఆస్తులు, ఫ్యాషన్లు, వంటలు గురించి చెప్పుకుంటారు. పిల్లలు గేమ్స్ గురించి మాట్లాడుకుంటారు.

సంభాషణను ఒక అంశం నుండి మరొక అంశానికి మరల్చటం నిజంగా ఒక కళ. అయితే మార్చిన ప్రతి అంశాన్ని గూర్చి ఎంతో కొంత మాట్లాడి సంభాషణను కొనసాగించగల్గడం ఇంకా నిపుణమైన కళ. కళలను సాధన ద్వారా నేర్చుకోవచ్చు, అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. ఈ సంభాషణ అంశం నీకు తెలియనిదైతే, నీకు తెలుసు కోవాలని ఆసక్తి లేకపోతే మౌనంగా ఉండటం మేలు. ఒక వేళ నువ్వు తెలుసు కోవాలనుకుంటే ప్రశ్నలు సున్నితంగా అడగవచ్చు. అడ్డదిడ్డంగా ప్రశ్నలు వేయవద్దు. సందర్భాన్ని బట్టి తల ఊపుతుండు. మెల్లగా నవ్వు. గంభీరంగా వుండు.

నీకు సంభాషణ ఆసక్తిగా లేకపోయినా, విసుగ్గా వున్నా విసుగును, అయిష్టతను కనబడనీయ వద్దు. అక్కడ వుండటం వల్ల నీకు ఏమీ ప్రయోజనం లేదనుకుంటే ఏదో ముఖ్యమైన పని ఉన్నట్లు చెప్పి అక్కడి నుండి తప్పుకో.

అక్కడ లేని వారిని గురించి చెడుగా మాట్లాడటం సంస్కారం కాదు. అక్కడ ఉన్న వారిని విమర్శించవలసి వచ్చినా, ఖండించవలసినవచ్చినా వాటిలో పదును లేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ''చేతితో గుద్దాల్సి వచ్చినా సరే చేతికి మెత్తటి తొడుగు వేసుకొని గుద్దటం మంచిది'' అంటారు.

లౌక్యంగా ''మీరు చెప్పింది ఆలోచించవలసిన విషయమే... కాని'', ''అవును అది నిజమే... . కాని'' అంటూ ముందుగా ఎదుటి వాళ్ళు చెప్పిన దానికి సరేనంటూ తరువాత నీ అభిప్రాయం చెప్పు.

సంభాషణా కళ :-నలుగురు కలిసి ఒక చోట చేరి ఏదో ఒక బహిరంగ అంశం మీద చర్చించు కుంటుంటే నీవు కూడా అక్కడ ఆ సమయానికి వుంటే పట్టీపట్ట నట్లుగా కాకుండా వారిలో ఒకరిగా భాగం పంచుకోవచ్చు. సంభాషణ పాలు పంచు కున్న వారందరికీ సంతృప్తిని ఇవ్వాలి.

మంచి సంభాషణ ప్రారంభం నుంచి ముగింపు వరకూ ఆసక్తిగా కొనసాగాలి. అప్పుడే పాల్గొన్న వారిందరికి తృప్తి కలుగుతుంది. ఏదో ఒక్కరో, ఇద్దరో చెప్పారులే, మేము విన్నాములే అనిపించగూడదు.

ముగింపు : బడిపిల్లలకు వకృత్త్వం పోటీలు పెట్టి ఒక విషయం మంచిదని కొందరు, కాదని కొందరు వాదించిన తరువాత, మాష్టరు గారు రెండు వాదనలను సమీక్షించినట్లుగా యాంత్రికంగా మొక్కుబడిగా ముగించటం బాగుండదు.

బాగా మాట్లాడటం నేర్చుకోవాలని ఎప్పుడూ పాత పరిచయస్తులతో, బాగా తెలిసిన వారితోనే మాట్లాడుతుంటే నువ్వు ఎదగలేవు. కొత్తవారితో, ఏమీ తెలియని వాళ్ళతో సంభాషణ ప్రారంభించి, కొనసాగించగల నైపుణ్యం పెంచుకోవాలి. అపుడే నీ శక్తి సామర్థ్యాలకు మెరుగులు దిద్దుకోగలవు.

సందర్భాలు : ఎన్నో సందర్భాలలో మనం వేర్వేరు బృందాలతో కలవాల్సి వుంటుంది. శుభకార్యాలకు, అశుభకార్యాలకు వినోదాలకు, విజ్ఞానానికి కలుసు కుంటుంటాం. వారిలో బాగా తెలిసిన వాళ్ళు, కొద్దిగా తెలిసిన వాళ్ళు, అపరిచితులు ఉండొచ్చు. వారి మధ్య నీవు బెరుకు బెరుకుగా, బిగుసుకుపోయి, బెదురుచూపులు చూడకుండా ఉండగలగాలి.

కొందరు పిచ్చాపాటీ, పరామర్శలు, కుశలప్రశ్నలు, లోకాభి రామాయణం, తాజా సంఘటనలు, రాజకీయ విశేషాలు, సినిమాలకబుర్లు, పరోక్షంగా తన

గొప్పతనం, ఇతరుల చిన్నతనం చెప్పుకోవడం చూస్తుంటాం. ఒక అంశానికి మరొక అంశానికి మధ్యలో కొంచెం నిశ్శబ్దం ఆవరిస్తుంది. మరల ఎవరో ఒకరు ఇంకో అంశం లేవనెత్తుతారు.

కాలక్షేపం కబుర్లు : కొంతమంది ఒకే శాఖలో పనిచేసిన వాళ్లు, ఒకే అంశంపై ఆసక్తిగల వారు రోజూ కలుస్తుంటారు. పై అధికారులను తిట్టటం, పార్టీలను ఏకి పీకడం, ఎదురుగా లేని వాళ్ళ లోపాలను ఎత్తి చూపుతూ తిట్టడం, కలసి వన్ బై టు, త్రీ బై ఫైవ్ టీ తాగటం, ఎవరి దారిని వాళ్ళు వెళ్ళి పోవడం.

ఇలా రోజూ ఒకే సమయానికి, ఒకేచోట కొంతమంది కలుస్తుంటారు. ఏ కారణం వల్లనయినా ఆ సమావేశానికి రెండు మూడు రోజులు పోలేకపోతే అక్కడ ఏమి జరుగుతుందోనని ప్రాణం పీకుతుంటుంది, గంట అయాక మీరు మాట్లాడు కున్నది ఏమిటి అంటే ఎవరూ చెప్పలేరు. అసలు ఏదైనా వుంటేగా చెప్పడానికి!!

కథలు వద్దు : సంభాషణలను కథలు చెప్పినట్లు సాగదీసి చెప్పగూడదు. ఒకరిని చూసి మరొకరు కొండవీటి చాంతాళ్ళ లాగా కథలు చెప్పడం మొదలు పెడితే సుదీర్ఘ ఉపన్యాసాలు సుత్తి దెబ్బలుగా మారి అందరి ఆసక్తి ఆవిరయిపోతుంది. కథను చెప్పడం తప్పనిసరి అనిపిస్తే క్లుప్తంగా చెప్పాలి. లేదా ఆ సందర్భానికి తగిన భాగాన్ని మాత్రమే చెపితే సరిపోతుంది.

అనుభవాలు : నీ జీవితానుభవాలు, నీకు తెలిసిన వారి అనుభవాలు, సంఘటనలను వివరిస్తే సంభాషణ రక్తికడుతుంది. కాని వీటి మోతాదు మించితే విసుగు పుడుతుంది. నీవు వాళ్ల దగ్గరకు వెళ్తుండగానే ''బాబోయ్, ఇంకేముంది, సొంత డబ్బా'' వస్తుంది. అనుకుంటారు. ఇలా చెప్పే అనుభవాలు మాట్లాడుకునే అంశానికి సంబంధించిన వైతేనే అతికినట్లు సరిపోతాయి. వీటితో ఇంకొక ఇబ్బంది కూడా వుంది. నీ అనుభవాలలో వేటిని ఎవరికి చెప్పావో గుర్తుండక ఒకసారి చెప్పినది పాత వాళ్లకే మళ్లీ మళ్లీ చెపితే వినే వారికి విసుగుపుడుతుంది.

ఎంత గొప్ప అనుభవమైనా రెండవసారి, మూడవసారి వినాల్సి రావడం దురదృష్టమే అనిపిస్తుంది.

ఛలోక్తులు : సంభాషణలు, ఆసక్తిగా ఉండాలంటే తగుపాళ్ళలో హాస్యం కూడా మేళమించగల నైపుణ్యం కావాలి. సీరియస్ గా జరిగే సంభాషణలు, సంతాపసభలు, నిరసన సభలు వంటి వాటిలో హాస్యాన్ని దగ్గరకు రానీయ గూడదు. జోక్సు, సూక్తులు, పద్యాలు, శ్లోకాలు సమయానికి సరిపోయే వాటిని ఉదహరించవచ్చు.

మంచినవ్వు వల్ల హృదయం తేలికవుతుంది. అయితే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వ్యంగ్యంగా, వ్యక్తి విమర్శలుగా సూటిపోటి మాటలు అనకూడదు సుమా! ఏ వ్యక్తినో మనసులో ఉంచుకొని మాట్లాడవద్దు. ఎంత తీపి అయినా మోతాదు మించితే ముఖం మొత్తుతుంది. అలాగే హాస్యం కూడా.

అనేక హంగులు : నువ్వే ప్రశ్నవేసి జవాబులు చెప్పవచ్చు. అభిప్రాయాలు, సమాచారాలు, ప్రకటనలు అన్నిటినీ కలపవచ్చు. ఒక సంఘటన ఎలా జరిగిందో ఒకరు చెపుతుంటే మిగతా వారంతా వింటుంటే అది సంభాషణ కాదు. అందరి అభిప్రాయాలను తెలుసుకుంటూ సాగిస్తేనే సంభాషణ అవుతుంది.

సాధన

పాటలు పాడాలంటే, ఆటల పోటీలలో పాల్గొనాలంటే, నాట్యం చేయాలంటే ఎంతో సాధన కావాలి! అలాగే పేపరు పెద్దగా చదవడం, వీలయితే కొన్నయినా పద్యాలు చదవడం, ఎక్కాలు చదవడం చేస్తుంటే సంభాషణలో వాక్యాలను చివరి వరకు వినపడేలాగా స్పష్టంగా మాట్లాడటం అలవాటవుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి కంఠస్వరాన్ని హెచ్చించటం, తగ్గించడం తెలుస్తుంది. ఒక్క మాటను తీసుకో ఉదా : 'అమ్మా' ఈ మాటను తీవ్ర బాధలో ఉన్నపుడు, ఆనందంలో, అత్యంత ఆనందంలో, ఆశ్చర్యంగా, ఆకలితో పిలిచేటపుడు, పిలుపుకు స్పందించే టపుడు, జాలిగా, బ్రతిమ లాడుతూ, ఎగతాళిగా, ఇలా వేర్వేరు సందర్భాలలో ఎలా అనాలో సాధన చేయి, ప్రయత్నించు. పెద్దగా అవసరమయితే నీ శరీరం మొత్తాన్ని ఉపయోగించి మాట్లాడు.

అనుకరణ వద్దు : భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడు చెప్పాడు. 'చక్కగా ఆచరించిన పరధర్మం కంటే ఆచరించకుండా వదిలిన స్వధర్మము మేలు' అని. మక్కికి మక్కీగా ఎవరినీ అనుసరించవద్దు. ఆ ప్రయత్నమే చేయవద్దు. ప్రతి పదాన్ని బరువుగా వాడటం నచ్చితే దాన్ని తీసుకో.

అక్కడక్కడే మెలికలు తిప్పడం నచ్చితే కొన్ని చోట్ల ప్రయత్నించు. నీ అభిమాన కథానాయకుడి డైలాగులు బట్టీపట్టు. అంతేకాని గుడ్డిగా ఎవరినీ అనుసరించకు. ఇది అన్ని అంశాలలో వర్తిస్తుంది. ముఖ్యంగా సంభాషణలో, ప్రసంగాలలో అనుకరణ మరీ ఎబ్బెట్టుగా వుంటుంది. నిన్ను నవ్వులపాలు చేస్తుంది. నీ స్వంత శైలి అభివృద్ధి చేసుకో.

భాష : భాష నేర్చుకోవాలి. ముఖ్యంగా పెద్ద పెద్ద పదాలు వాడటం అవసరమేం కాదు. కాని వ్యాకరణదోషాలు, లేకుండా చూసుకోవాలి. చిన్న చిన్న వాక్యాలు వాడటం చాలా మంచిది. వాక్యాలు పెద్దవయే కొలది శ్రోతలను ఆకట్టుకునే శక్తి తగ్గిపోతుంది.

ఎవరితో వాదించవద్దు. వాదనల ద్వారా ఎవరి అభిప్రాయాలూ మార్చలేము. కనుక ఈ ప్రయత్నం వృధా. పైగా అభిప్రాయబేధాలు కొని తెచ్చుకోవడమే అవుతుంది. ఎదుటివారు వాదనకు దిగితే, వారి వాదాల్ని ఖండించవలసి వస్తే సున్నితంగా ఆ విషయం నుంచి దృష్టి మరల్చాలి.

కొత్తవారిని ప్రశ్నించవలసివస్తే వ్యక్తిగతమైన ప్రశ్నలు వేయవద్దు. వాళ్ళ వృత్తి గురించి లోతుగా ప్రశ్నించవద్దు. ఎందుకంటే ప్రతి వృత్తిలో కొన్ని రహస్యాలు ఉంటాయి. వాటిని చెప్పటానికి ఇబ్బంది పడతారు.

ఉపన్యాస విధానం : ''నువ్వు చెప్పే ఆలోచనలు కొత్తవి కాకపోవచ్చు. చెప్పే విధానం కొత్తగా ఉండాలి. నీ ప్రసంగ ఉద్దేశం ఏమిటో నీకు ముందుగా తెలిసి ఉండాలి. అది వినోదం/ ఉత్తేజం కలిగించటం/ నచ్చ చెప్పటం/ సమాచారం అందించటం వగైరా. సూచనలు ఇవ్వటం వంటిది ఏదైనా కావచ్చు. అది ఏమిటో ముందుగా తెలిస్తే అందుకు అవసరమైన సాధన సంపత్తిని సమకూర్చుకోవాలి. అవి సమాచారం/వాస్తవాలు/గణాంకాలు/ఉదాహరణ కావచ్చు. నువ్వు అనుకూలం, ప్రతి కూలంగానో వాదించటం, సమర్థించటం, వ్యతిరేకించటం, నీ అభిప్రాయాలను వ్యక్తపరచటం కావచ్చు.

స్థాయి : నువ్వు మాట్లాడే మాటలు వినేవాళ్ల స్థాయిని బట్టి ఉండాలి. వాళ్లకు తెలిసిన భాషలో ఆ స్థాయిలో చెప్పాలి. ఇంగ్లీష్ తెలియని వారితో ఆ భాషాపదాలు ఎక్కువగా వాడితే ఆశించిన ఫలితాలు రావు.

కంఠస్వరము : నువ్వు చెపుతున్న విషయానికి సరిపడేలాగా కంఠస్వరస్థాయిని మార్చుకుంటుండాలి. అభినందన సభలో ఆనందం నీ మాటల్లో తొణికిసలాడాలి. సంతాపసభలో గొంతు గద్గదికం కావాలి. సానుభూతి, జాలి, తెలిపేటపుడు అందుకు అనుకూలమైన కంఠస్వరం ఉండాలి.

ప్రసంగ వేగం : ప్రయాణం అంతా ఒకే వేగంలో చేయలేము కదా. రహదారిని బట్టి వేగం మార్చుకుంటాం, వాహనం గేర్లు మారుస్తాం.

అలాగే ప్రసంగం మధ్యలో చిన్న చిన్న విరామాలు ఇవ్వాలి. అలా చేయటం వల్ల నీ మాటలు వినే వాళ్లు కాస్త ఆలోచించే వీలు కలుగుతుంది. కంఠస్వరాన్ని మారుస్తూ, అనుభూతులను జోడిస్తూ ప్రసంగం కొనసాగించాలి. ఎప్పుడూ పరిస్థితులను బట్టి నువ్వు చెపుతున్న దానిని, నీ లక్ష్యాన్ని మరచి దారి తప్పకుండా వాహనాన్ని నీ నియంత్రణలో, ఆధీనంలో ఉంచుకోవాలి.

సిడ్నీ స్మిత్ ఒక వక్తను గురించి హాస్యంగా చెప్పిన సూక్తిని చూద్దాం. ''ఆయన మాట్లాడేటప్పుడు మధ్యలో అక్కడక్కడ మెరుపులలాగా నిశ్శబ్దం తొంగిచూస్తుంది. అప్పుడు అత్యంత ఆనందం కలుగుతుంది మనకు.''

భాష : భాష మనిషికి వరం. తన ఆలోచనలను ఇతరులతో పంచుకోవటానికి ఇదొక సాధనం. ''భాష నేర్చుకోవటం అంటే ఎలా రాయాలి? ఎలా మాట్లాడాలి? అని తెలుసుకోవటమే కాక ప్రస్తుతం చేస్తున్న పొరపాట్లను తెలుసుకుంటూ వాటిని సరిదిద్దుకోవటం కూడా కలసి ఉంటుంది.

నేర్చుకోవటం కంటే తప్పులను సవరించుకోవటం పైన ఎక్కువ శ్రద్ధ పెట్టాలి. పత్రికలు, పుస్తకాలు, ఉత్తరాలు, అనువాదాలు, వ్యాసాలు రాయటం - చదవటం, మాటలు, వార్తలు, టి.వి. / రేడియో వినటంతో మంచి భాష అలవడుతుంది.

రాజకీయం, మతం : మనం ఒకరిని మరొకరు అసహ్యించుకోవటానికి సరిపోయినంత మతం ఉంది. కాని పరస్పరం ప్రేమించుకోవటానికి తగినంత లేదు. ఈ రెండు విషయాలు ఎప్పుడు పేలతాయో తెలియదు. కొత్త వారితో ఈ అంశాలు ముచ్చటించ వద్దు.

మాటలు : నువ్వు మాట్లాడే మాటల ప్రభావం ఎదుటి వారందరికంటే నీ మీదనే ఎక్కువ ఉంటుంది. కనుక నిరాశ కలిగించేలాగా మాట్లాడవద్దు.

మిత్రులు / స్నేహితులు / హితులు : మిత్రులను అతిగా పొగడవద్దు, మునగ చెట్టు ఎక్కించవద్దు. సరైన సంభాషణ మేధావులు చేసే విందులా పసందుగా ఉండాలి. అందరూ దాన్ని ఆనందించగలగాలి.

అందుకని అందరికీ తెలిసిన విషయాలను ప్రస్తావించాలి. ఉల్లాసంగా ఉండు, చిరునవ్వులు చిందిస్తూ ఉండు. అందులో కూడా అతి తగదు. చతుర సంభాషణ వల్ల, నీ వెకిలి నవ్వు వల్ల, జోక్సు వల్ల ఇతరులెవ్వరూ బాధపడకూడదు.

నీ తెలివితేటలను, విజ్ఞానాన్ని పదిమందిలో ప్రదర్శించడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఆలోచనలలో నిర్మలత్వం అవసరం. అది నీ ప్రతి సంభాషణలో ప్రతిబింబించాలి. పెదవుల నుండి వృధా మాట రాకూడదు. నీ తల్లి, తండ్రి, సోదరుడు, సోదరి, భార్య, పిల్లలు వినడానికి ఇష్టపడని ఏ మాట కూడా ఇతరుల ముందు మాట్లాడవద్దు. పదిమందిలో నీ కోపాన్ని వ్యక్తం చేయవద్దు.

నువ్వు చెప్పుడు మాటలు వినవద్దు. సూటిపోటి విమర్శలు చేయవద్దు, స్థితి, అంతస్తు గురించి ఆలోచించకు. ఇతరులలోని మంచిని గుర్తించు. నిజాయితీగా వాటిని ప్రశంసించు, ఇతరులను అవసరాలలో ఆదుకో, ఇతరులు / ఎదుటి వాళ్ళు చెప్పేదాంట్లోని సారాంశాన్ని కూడా అర్థం చేసుకో. నీ సహచరులు / మిత్రుల వల్ల కూడా లాభం జరగాలి. పుస్తకాలలాగానే మిత్రులను కూడా సరైన వాళ్ళను ఎంచుకోవాలి.

సంభాషణలో నీ ఆధిక్యతను నిరూపించుకోవడానికి ప్రయత్నించవద్దు. నాకే అన్ని తెలుసు అని చెప్పుకోవద్దు. గుండెలమీద మండే కుంపట్లను దించుకోవడానికి, దిగుళ్లను, బాధలను, ఆవేదనలను, ఆనందాలను విప్పి చెప్పుకోవడానికి, విడమర్చి చర్చించుకోవడానికి, మోయలేని ఆనందాలను విప్పిచెప్పుకోవడానికి ''మనసున మనసై బ్రతుకున బ్రతుకై తోడొకరుండిన అదే భాగ్యమూ. అదే సౌఖ్యము.'' అన్నట్లుగా ఒక ఆత్మీయుడు, ఆంతరంగిక మిత్రుడు కావాలి.

వ్యాయామం : శరీర అవయవాలు అన్నీ సరిగ్గా పనిచేయడానికి వాటికి రక్త సరఫరా అవసరం. ఆ రక్తం ఎప్పటికప్పుడు పరిశుభ్రంగా ఉండాలంటే ప్రాణ వాయువు కావాలి. ఈ ఆక్సిజన్ మనం పీల్చుకునే గాలిలో వుంటుంది.

బాగా పనిచేసేటపుడు, పరిగెత్తేటపుడు శరీరానికి ఎక్కువ ఆక్సిజన్ కావాలి. అందుకే ఎక్కువ సార్లు గాఢంగా గాలి పీల్చుకుంటాం, రొప్పుతాం.

శ్వాస దానంతట అది జరిగే ప్రక్రియ. అయితే దాన్ని మనం సాధన ద్వారా నియంత్రణ చేయవచ్చు కూడా. శ్వాసను అదుపులో ఉంచుకోవడం వల్ల శరీరంలో వివిధ భాగాల మీద నియంత్రణ సాధ్యమవుతుంది. ఉపన్యాసం చెప్పబోయేముందు మూడు నాల్గుసార్లు గట్టిగా, లోతుగా గాలిపీల్చి కొంత సేపు బిగపట్టి నోటి నుంచి మెల్లగా వదులు. ఆందోళన తగ్గుతుంది.

పరిశీలనా సామర్థ్యం : దీని వలన ప్రయోజనాలు ఏమిటి? దానిలో నిపుణత ఎందుకు అవసరమో తెలుసుకుందాం.

సృజనాత్మకత, పరిశీలన పక్కపక్కనే పెనవేసుకొని వుంటాయి. పరిశీలనా శక్తిని ఎంత బాగా పెంచుకుంటే సృజనాత్మక ఆలోచనలు, నూతన భావాలు అంతగా పెంచుకోగల్గుతావు. నీ ప్రగతికి సక్రమ పరిశీలన ఎంతో అవసరం. ఇందుకు ప్రత్యేక విజ్ఞానము, జ్ఞాపకశక్తి కావాలి. పరిశీలనను మరో పేరుతో **'గ్రహణశక్తి'** అని కూడా పిలవవచ్చు. ఈ శక్తి వలన దూరదృష్టి, విమర్శనాశక్తి, అంతర్ముఖ అవలోకనా శక్తి (బయటకు కనిపించే దానినే గాక కనిపించని వాస్తవాలను గూడా గ్రహించే శక్తి) ఎదురుగా కనిపించే అంశాల చాటున దాగియున్న నిజాలను తెలుసుకోగల్గటం.

పరిశీలనలో నేర్పు, నైపుణ్యత పెరిగే కొలది అది గ్రహణశక్తిగా రూపొందుతుంది. ఒక వస్తువు లక్షణాలను ఇంద్రియజ్ఞానం ద్వారా మనం తెలుసుకుంటాం. శబ్దము, స్పర్శ, ఆకారము, రంగు, రుచి, వాసనల వల్ల నిజరూపాలను తెలుసుకుంటాం. ఇందుకు ఆయా జ్ఞానాలను పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలి. వీటిని కేవలం చదవటం వల్ల ఏమీ ప్రయోజనం లేదు. సలహాలను క్రమంగా, సక్రమంగా పాటించాలి. ఇవి శిక్షణ అభ్యాసాలు. ఫలితాలు కావాలంటే కార్యాచరణ తప్పనిసరి.

కొత్త విషయాలు : అంతగా తెలియని వాటిని, కొత్త వాటిని బాగానే పరిశీలిస్తాము. అది సులభమే.

నువ్వు ఒక కొత్త చోటుకు, ప్రదేశానికి వెళ్ళినపుడు అక్కడి ప్రతి అంశాన్నీ బాగా పరిశీలిస్తావు. అదే నీ స్వంత ఊళ్ళో, బాగా తెలిసిన చోట్ల అలా పరిశీలించవు. ఇటీవల వచ్చిన మార్పులను గూడా గ్రహించలేవు.

పరిశీలనా నైపుణ్యాన్ని అలవరచుకోవాలంటే మామూలుగా చూడు. వాటిలో ఏమైనా మార్పులు చేయవచ్చా? అని గమనించు. మంచి పరిశీలనకు నీ రెండు కళ్ళు మాత్రమే చాలవు. అన్ని ఇంద్రియాలను ప్రయత్నపూర్వకంగా, ఇష్టంగా ఉపయోగ పడేలా చేయాలి. బయటి ప్రపంచం నుంచి వచ్చే అనుభూతులనుబట్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవటం మానాలి. అన్ని ఇంద్రియాల ద్వారా మెదడుకు ఎంత ఎక్కువ సమాచారాన్ని అందించగలవో అంతగా అందించు.

ప్రతి రోజూ అలవాటుగా పరిశీలనా అభ్యాసాలు చేయి. వీటి ద్వారా వచ్చిన ఫలితాలను సృజనాత్మక ఆలోచనలకు పునాదులుగా ఉపయోగించుకో.

నీ ఆలోచనలు ఆశాపూరితంగా వుండాలి. అలాకాక నిరాశతో నిండిన ఆలోచనలు వుంటే నీ సునిశిత పరిశీలన వ్యర్థం అవుతుంది. పైగా ఎప్పుడూ ఫిర్యాదులు చేసే వాడిగా గుర్తింపు పొందుతావు. కనుక మంచి గ్రహణశక్తితో పాటు ఆశాపూరిత ఆలోచనలు అవసరం. అవి రెండూ కలసినపుడు అభివృద్ధికి దోహద పడే సూచనలు ఇవ్వగల్గుతావు, లోపాలను గమనించగల్గుతావు, వాటి మార్పుకు మార్గాలు గ్రహిస్తావు.

తీర్పువద్దు : ఒక సమస్యవుంటే దానిని గురించి రెండు పక్షాల అభిప్రాయాలు విని, సాక్ష్యాలు, ఆధారాలు పరిశీలించి చెప్పినపుడే అది సక్రమ తీర్పు అవుతుంది. అలా కాకపోతే అది ఇరుపక్షాల వాదనలు వినకుండా తొందరలో ఇచ్చిన తీర్పు అవుతుంది. ఒక మనిషిని చూడగానే అతను మంచిగానో, చెడ్డగానో అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోవటం సరికాదు. వాళ్ళ గురించి ఏమీ తెలియక ముందే పూర్వ నిశ్చితాభిప్రాయంతో వారికొక ముద్ర వేయగూడదు.

కులము, మతము, జాతి, శరీరభాగాలు, ఆకారం, రంగులు చూసి అభిప్రాయం ఏర్పరచుకోవటం తప్పు. అలాంటి నిర్హేతుక నమ్మకాలు నీకు ఏవైనా వుంటే వాటిని తొలగించుకోవాలి.

నీకు నచ్చిన, నచ్చని అంశాల ఆధారంగా మంచి, చెడు అని విలువ తెలిపే చీటీలు / ముద్రలు వేయగూడదు.

పూర్వనిశ్చితాభిప్రాయము : (prejudice) మతం, కులం, జాతి, రాజకీయ పార్టీ, సెక్సు, ఆహార అలవాట్లు గురించి పూర్వనిశ్చితాభిప్రాయాలు వుంటుంటాయి. వీటి ఆధారంగా కొన్ని సామెతలు కూడా పుట్టుకు వచ్చాయి. వీటి ఆధారంగా తీర్పులు తీర్చకూడదు, అభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోగూడదు. ఒక కులం వాళ్ళంతా మంచివాళ్ళని, మరొక కులం వాళ్ళు కాదని.

ఒక పార్టీ మంచిదని, మరొకటి కాదని, కొన్ని సందర్భాలలో మొత్తం సమాజం అంతా కొన్ని పూర్వనిశ్చితాభిప్రాయాలను కలిగి వుండొచ్చు. పూర్వనిశ్చితాభిప్రాయాలు తగ్గాలంటే ఎక్కువ మందితో స్నేహాలు, పరిచయాలు పెంచుకోవాలి. నీకు నచ్చని వారితో గూడా మెసలటం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఒక వ్యక్తిని గురించి అంచనా వేయబోయేముందుగా అతను తన స్వభావాన్ని వ్యక్తపరచే వరకు నువ్వు వేచి చూడాలి. ప్రశాంతంగా కూర్చొని అతనిని వీలయినంత ఎక్కువగా పరిశీలించు. అతను మాట్లాడుతుంటే శ్రద్ధగా విను. అతనికి ఆసక్తిగల విషయాలు ఏమిటో, వేటిని దాటవేస్తున్నాడో గ్రహించు. అతనికి గల ఉత్సాహము / నిరుత్సాహం, బలాలు / బలహీనతలు, అభిమానం / దురభిమానం, ఆశ / నిరాశలు గ్రహించాలి. అతను జీవితంలో వేటిని ముఖ్యమైన సంఘటనలుగా భావిస్తున్నాడో తెలుసుకో. అతని ఆశయాలు, ఊహాలను తెలియపరచి ఏవైనా సమాచార శకలాలు దొరుకుతాయేమో పట్టుకో.

అతను చెప్పకుండా దాస్తున్న, దాటవేస్తున్న కోరికలను, నమ్మకాలను అతని ఆంగిక భాష ద్వారా కనిపెట్టవచ్చు.

అతను ఒక మాట చెపుతూ కాళ్ళు ఎక్కువగా ఊపటమో, చికాకుగా తల ఊపటమో, త్వరత్వరగా చెప్పి దాటవేయటమో చేస్తుంటే అతను చెప్పేది వాస్తవం కాదని తెలుసుకోవచ్చు. 'ఇతరుల అభిప్రాయాన్ని నేను ఆసలు పట్టించుకోను' అని చెపుతూ జుట్టు, దుస్తులు సరిచేసుకోవటం పరస్పర విరుద్ధమైనవి. అంటే అతనికి స్థిరమైన అభిప్రాయాలు లేవని తెలుస్తుంది.

సరళ ప్రవర్తన, వినయవిధేయతలు వంటి వాటిని మాత్రమే 'మంచి' అనుకో వద్దు. ఓర్పు, నిజాయితీ, నమ్మకము, మంచి భావోద్వేగాలు, పట్టుదల వ్యక్తిత్వాన్ని వెలువరించే అంశాలు. వాటిని గమనించు. నువ్వు గమనించుకో. ఆ లక్షణాలు నీలో వుంటే వాటిని తొలగించుకోవాలి. ఇతరులను అంచనా వేసేటపుడు వాళ్ళు చెప్పులు ఎలా విడుస్తారు? ఫలహారం చేసేటపుడు గరిటె ఎలా పట్టుకుంటారు? అనే చిన్న చిన్న విషయాల ఆధారంగా ఒకరి వ్యక్తిత్వానికి మార్కులు వేసే నిర్ణయానికి రావద్దు.

ఏకాగ్రత, పట్టుదల : గణనీయమైన ప్రగతిని సాధించాలంటే నీకు పట్టుదల, ఏకాగ్రత కావాలి. అవి లేకపోతే ఎంత మంచి పథకాలయినా బూడిదలో పోసిన పన్నీరే. జ్ఞానము, విశేష విజ్ఞానం పొందటానికి దారి సుగమం కాదు. ఆలోచనలు ఆచరణలోకి వచ్చి, కార్యరూపం దాల్చకముందే ఆవిరయిపోతాయి. నీకు విజయం కావాలనుకుంటే నీ ఆశయాలను అందుకోవాలంటే పట్టుదల, ఏకాగ్రతలు తప్పనిసరిగా కావాలి.

అంటే నీవు చేసే పనిలో పూర్తిగా మనసు పెట్టాలి. దృష్టిని పని పైననే నిలపాలి. నీకున్న శక్తియుక్తులన్నింటినీ పూర్తిగా నీ ఆశయసాధనకు ఉపయోగించాలి. ఎంత ఎక్కువ కాలమైనా, నెలలైనా, సంవత్సరాలైనా నీ కృషిని, పట్టుదలను కొనసాగిస్తూ ఉండాలి. వాస్తవానికి బండి బయలుదేరేటపుడు ఇబ్బందిగా వుంటుంది గాని కాస్త సాగిపోయి ఊపు అందుకున్నాక మొదట ఉన్నంత శ్రమ అనిపించదు. మరి కొన్నాళ్ళకు కృషి, పట్టుదల నీ నడవడిలో భాగాలవుతాయి.

ఆలోచనలు : మనసు చంచలమైనది. దాని దారిన దాన్ని వదలివేసి కాసేపు గమనించు. దానికి అనేక రకాల ఆలోచనలు వస్తాయి. ఒక మనిషికి రోజుకు కొన్ని వేల ఆలోచనలు వస్తాయి. మనసు స్థిరంగా ఉండదు, దేనిపైనా దృష్టి నిలపదు.

ఇబ్బంది కలిగించే అంశంపైన ఏకాగ్రతతో ఆలోచించటానికి అసలు ఇష్ట పడదు. 'తరువాత చూద్దాములే', 'ఇపుడు అది ఎందుకులే' అని మరో అంశం మీదికి దృష్టిని మరలిస్తుంది. అందుకే మనసు కోతిలాంటిదని కూడా అంటారు. కోతి నడతను, తీరును అర్ధం చేసుకొంటే దానిని అదుపులో ఉంచవచ్చు. ఆసక్తిగల విషయం మీద దృష్టి నిలపటం సాధ్యమే అవుతుంది.

నీ ప్రధాన ఆశయాన్ని, అనుబంధ ఆశయాలను ప్రతిరోజూ చదువుకోవాలి. మామూలుగా చదువుకోవటం కాదు, గాఢంగా విశ్వసిస్తూ చదువుకోవాలి. నువ్వు రాసి వుంచుకున్న ఆశయాల పట్టికను వీలయినంత ఎక్కువగా చూసుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఉదయం లేచాక, తరువాత రెండు, మూడు సార్లు, ఆశలతో కూడిన ఆలోచనలతో, ఆశయాలను సాధించగలననే విశ్వాసంతో చదువుకో.

ఒకసారి దృఢనిర్ణయం తీసుకొని దానిని సాధించాలని పట్టుదలతో వున్నపుడు చపలమైన మనసుకు గూడా పగ్గాలు వేయగల్గుతావు. నీశక్తి యుక్తులను లక్ష్య సాధనకు వినియోగించుకోగల్గుతావు. ఇందుకు అవసరమైన మానసిక సాయుధ సంపత్తిని, ఇలాంటి మాటలు, పుస్తకాల ద్వారా సమకూర్చుకోగల్గుతావు.

ఆటవస్తువులతో ఆడుకునే పిల్లలను, ఎముక ముక్కతో తన్మయమైపోయిన కుక్కను చూడు. వాటికి బయటి ప్రపంచంతో పనిలేదు. నీకు కూడా అంతటి పర వశం, తన్మయం కావాలి. ఇష్టమున్న పనిని లీనమై చేయగల్గుతావు. ఇలా అభిలాష, ఆసక్తి, ఇష్టము, ఉత్సాహము కలగడానికి కొన్ని సూచనలు :

భిన్న కోణాలు : ఒక సమస్యను, వస్తువును ఒకే కోణం నుంచి చూడటం చాలామందికి అలవాటు. కాని నువ్వు అలా కాకుండా వాటిని పలుకోణాల నుంచి చూడటం అలవాటుచేసుకోవాలి. దానినే దృక్కోణము (పర్ స్పెక్టివ్) అంటారు.

చిన్న ఉదాహరణ చూద్దాం. ఒక అగ్గిపెట్టెను ఆరు సమతలాల నుంచి చూడవచ్చు. ఒక్కో వైపు నుంచి ఒకో రకంగా కనిపిస్తుంది. అలాగే వస్తువు / సమస్య ఒకటే అయినా చూసే కోణాన్ని బట్టి అది వివిధ రూపాలలో కనబడుతుంది.

కనుక దానిని గురించి అవగాహనను పెంచుకోవాలంటే దానిని వీలయినన్ని ఎక్కువ కోణాల నుంచి చూడాలి. అపుడది అనేక '3-డి' లలో నీకు కనబడుతుంది.

పని మొదలు పెట్టటమే ప్రధాన సమస్య :

భర్తృహరి సుభాషితాలలో ఇలా అన్నారు.

సామాన్య మానవులు పనిని అసలు మొదలు పెట్టరు. ఆరంభించినా మధ్యలో ఏదో చిన్న ఆటంకం రాగానే ఆపేస్తారు. కాని ధీరోదాత్తులయిన వారు ఎన్ని విఘ్నాలు, ఆటంకాలు వచ్చినా తాము అనుకున్నది సాధించే దాకా విశ్రమించరు. పనిని మొదలు పెట్టటమే చాలా కష్టం. అందుకే ఏదైనా పని చేద్దామనుకోగానే, మనసు ఏదో సంజాయిషీ చెపుతుంది. 'ఇపుడు 'మూడ్' 'బాగాలేదులే', 'తర్వాత చూద్దాములే', 'అంత అర్జంటు ఏముందిలే', 'రేపు చేద్దాములే', అని సాకులు చెపుతుంది. అలాకాక నువ్వు దృఢంగా' ''అదేం కుదరదు. ఇవాళే, ఇపుడే ఈ పనిని ప్రారంభించాల్సిందే, చేయాల్సిందే'' అని నీ మనసును శాసించగల్గితే అది నీ మాట వింటుంది, వళ్ళు వంచి పనిచేస్తుంది.

మొదట్లో ఎన్నో రకాలుగా పనిచేయకుండా ఎగగొట్టడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ పనికి సరయిన సామగ్రి లేదనో, ఇపుడు సమయం చాలదనో చెపుతుంది మనసు. కనుక ఇన్ని సంజాయిషీలు చెప్పడానికి అవకాశం ఇవ్వకుండా వెంటనే ప్రారంభించాలి.

మనసును లగ్నం చేయుట :

నీ మనసు నిన్ను నియంత్రించడానికి, నిన్ను ఆకర్షించి, లోబరచుకొని తాను ఇష్టం వచ్చినట్లు పైపైన తిరుగుతూ నిన్ను తిప్పటానికి ఎప్పుడూ గాలం వేసి సిద్ధంగా వుంటుంది. నువ్వు ఆ గాలానికి చిక్కుకున్నావంటే నిన్ను అది ఆట ఆడిస్తుంది.

జాగ్రత్త! నువ్వు మనసును అదుపు చేయాలి. ఒకే మాట, ఒకే నిర్ణయం. ''ఈ పనిని ఒక గంటలోగా పూర్తి చేయాలి.'' అని ఆదేశించు. సోమరిగా దారం తెగిన గాలి పటంలా తిరిగే మనసును నియంత్రించటం అంత సులభం కాదు.

నీ లక్ష్యం-స్వల్పకాలికమైనది, దీర్ఘకాలికమైనది కావచ్చు. అది బలంగా వుండాలి. అలా ఉంచ గలిగితే తక్షణమే పనిని మొదలు పెట్టి కొనసాగించగల్గుతావు, ఎక్కువసేపు ఏకాగ్రతతో పనిచేయగల్గుతావు.

కొన్ని విషయాలు సాధించాలంటే ఎక్కువ కాలం పట్టు వదలకుండా క్రమపద్ధతిలో ప్రతిరోజూ సాధన చేయాలి. ఒక కొత్త భాషను నేర్చుకోవాలన్నా, సంగీతం, క్రీడలు లాంటివి నేర్చుకోవాలన్నా నిరంతర సాధన కావాలి. సానుకూల దృక్పథం అలవరచు కోవాలి. ఇపుడు పడే శ్రమ, కష్టం అంతా రేపటి సంతోషం, తృప్తి కొరకేనని గ్రహించాలి. నువ్వు నీ లక్ష్యాన్ని పదేపదే గుర్తుచేసుకుంటుండాలి. దాన్ని సాధించగలనని నమ్మకం నీకు వుండాలి. ప్రణాళికా బద్ధంగా కార్యాచరణ వుండాలి.

విడదీసి చూడు-సమస్య చిన్నదవుతుంది :

చేయవలసిన పనులన్నింటినీ, మొత్తాన్ని కలిపి చూస్తే భయం కలుగుతుంది, చేయలేమని పిరికితనం వస్తుంది. కాని ఎంత పెద్ద పనినయినా విడి భాగాలుగా విడదీసి చేస్తే సులభమవుతుంది. ఒక్కొక్క విడిభాగాన్ని తయారు చేసి అన్నిటినీ కలిపి ఒక యంత్రాన్ని చేయవచ్చు. అంతా పూర్తి అయాక అనిపిస్తుంది, దీనిని చేయటాని కేనా నేను ఇంత భయపడింది అని. ఒక్కోసారి ఒక్కోపని మాత్రమే చేయి.

ఒక పనిచేస్తున్నపుడు మరొక దానిని గురించి ఆలోచించవద్దు. ఒక్కోసారి ఏ పనిపూర్తి చేయాలో ముందుగా ఆలోచించుకొని నిర్ణయించుకో. అలా కచ్చితంగా నిర్ణయించు కుంటే నీ మనసు నిశ్చలంగా వుండే అవకాశాలు ఎక్కువ. చిన్న చిన్న పనులను పూర్తి చేసిన ప్రేరణతో, ఉద్దీపనతో కొత్త పనులు చేయగల్గుతావు. ఎంతో కాలం నుంచి వాయిదా వేస్తున్న పనులను వెంటనే మొదలు పెట్టి చేయటం వల్ల నీ

ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. ''నేను కూడా చేయగలను'' అనే నమ్మకం కలుగుతుంది. కొత్తగా చేయవలసిన పనుల్లో సులువుగా చేయగలిగిన వాటిని, అత్యవసరంగా చేయగల వాటిని ఎంపిక చేసుకో, ముందుగా వాటిని పూర్తి చేయి.

అంతా మన మంచికే : ప్రతి ఇబ్బందిలో ఒక సౌకర్యము వుంటుంది. ప్రతి ఆటంకంలో ప్రగతికి అవకాశం వుంటుంది. అలాగే మనసుకు గల చంచల స్వభావాన్ని నీకు అనుకూలంగా మార్చుకోవచ్చు. మనసుకు ఎప్పుడూ కొత్తదనం కావాలి. అందుకే నువ్వు చేసే పనిలో వైవిధ్యము, మార్పు చూపించు, మనసుకు అలసట అనిపించదు. నువ్వూ విజేత కావచ్చు.

నీ విజయగాధ ఎలా రాస్తావు?

పదేళ్ల తరువాత నిన్ను గురించి ఎలా పరియం చేస్తే బాగుంటుందో చెప్పు. ఇటీవల ఒక కాలేజీలో యం.సి.ఏ. చదివే వారికి సాఫ్ట్ స్కిల్స్ పరిచయ క్లాసులు నిర్వహించాను. ప్రతి క్లాసుకు రెండు గంటల సమయం తీసుకున్నాను. మొదటి రోజు ఎవరిని వారే తమ సీటులో నిలుచొని స్వయంగా పరిచయం చేసుకున్నారు. తన మిత్రులను పరిచయం చేశారు. ఒక వస్తువును పరిచయం చేశారు. అవే మాటలను తన సీటునుంచి లేచి వచ్చి తరగతిని ఉద్దేశించి చెప్పమన్నాను. మరొక రెండు మూడు సెమిస్టర్ల తరువాత 'మాస్టర్ ఆఫ్ కంప్యూటర్ అప్లికేషన్స్' అనే పి.జి., డిగ్రీని అందుకోబోతున్న వారు ఈ చిన్న మాటలు క్లాసు ముందు నిల్చుని చెప్పటానికి తడబడ్డారు. తరగతి ఏదైనా విద్య, సంస్థ/ఉద్యోగ కార్యాలయం ఏదైనా చూడండి. మాట్లాడాలంటే భయం. కేవలం మూడే మూడు వారాల్లో 8 క్లాసుల్లో శిక్షణ ఇచ్చాను. ఆ తరువాత శిక్షణ ముగించే సమావేశంలో తమ విద్యార్థుల ప్రతిభలను చూసిన అధ్యాపకులు ఆశ్చర్యపోయారు. ఇలాంటి శిక్షణలు భవిష్యత్తులో ఉద్యోగాలు, పదోన్నతులు రావటానికి బాగుంటాయని ప్రత్యక్షంగా గ్రహించారు.

వ్యక్తి అంటే ఎవరు?

మీలో ప్రతి ఒక్కరూ ఒక వ్యక్తి. మీరే కాదు ప్రపంచంలో ప్రతి మనిషీ ఒక వ్యక్తి. క్లాసులో 60 మందిలో ఏ ఇద్దరూ ఒకేలాగా లేరు. శారీరక లక్షణాలు పోలికలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు, అభిరుచులు, ఆకాంక్షలు వంటి కలయికను బట్టి ఎవరికి వారే ఒక ప్రత్యేక వ్యక్తి. అతని ఈ లక్షణాలన్నీ కలసి అతని వ్యక్తిత్వం అవుతుంది.

మరి ఆ వ్యక్తిత్వం ఎలా వచ్చింది. ఒకరు తెల్లగా, మరొకరు నల్లగా వున్నారు. ఒక్కొక్కరి రంగు, ఎత్తు, ముక్కు, ముఖం, జుట్టు వంటి ప్రతి శరీర భాగం వేరు వేరు. అలా వుండటానికి కారణం ఆ వ్యక్తి జీన్సు. అంటే అనువంశికంగా, తల్లిదండ్రులు, తాతముత్తాతల నుంచి పొందిన జన్యు లక్షణాలు. కాబట్టి వాటిని మార్చటం మన చేత కాదు.

తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన బిడ్డల మధ్య పోలికలు, తేడాలకు గూడా ఈ జన్యు సమ్మేళనాల వైవిధ్యాలే కారణం. ఒకే కాన్పులో పుట్టిన సారూప్య కవలపిల్లలు ఇద్దరూ జన్యుపరంగా అచ్చంగా ఒకే రకంగా వుంటారు. అయితే ఆ ఇద్దరిలో ఒక అమ్మాయిని పుట్టిన వెంటనే నాగరికతకు దూరంగా ఒక గూడెంలోని గిరిజన కుటుంబంలో పెంచటం జరిగింది. మరొక అమ్మాయిని ఒక నగరంలో విద్య వంతుల ఇంట్లో పెంచారు. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత ఇద్దరినీ పోల్చిచూస్తే వారి వ్యక్తిత్వాలు పూర్తిగా వేరుగా వుంటాయి. దీనిని బట్టి మనిషి వ్యక్తిత్వాన్ని నిర్ణయించేవి.

1. అతని అనువంశిక జన్యుసమ్మేళనం,

2. పెరిగిన వాతావరణం కూడా అని తెలుస్తుంది. వాటినే హెరిడిటీ మరియు ఎన్విరాన్మెంటు అంటారు. అంటే నువ్వు ఇపుడు ఉన్నట్లుగా ఉండటానికి, నీ వ్యక్తిత్వం జన్యువులు, వాతావరణం కారణాలు.

కాని అవి రెండూ ఎలావున్నా, నువ్వు గనుక అందుకు భిన్నంగా రూపొందదలిస్తే అది సాధ్యమే అవుతుంది. శారీరక, మానసిక వైకల్యం కల వ్యక్తి ఆ వైకల్యాన్ని

అధిగమించి తాను కోరుకున్నట్లు మారవచ్చు. నీకు అప్పులు చేయటం, అనవసర మైన వాటిని కొనటం అలవాటు అయి వుండవచ్చు.

దాని నుంచి నువ్వు బయట పడాలనుకుంటే పడవచ్చు. అంటే నీ జన్యు సమ్మేళనం, పెరిగిన వాతావరణ ప్రభావం ఎంతగా వుండి నీ శక్తియుక్తులను గ్రహణం పట్టినట్లు చేసినప్పటికీ, నువ్వు గనుక అందుకు భిన్నంగా మారదలుచుకుంటే, ఆ దిశగా ప్రయత్నిస్తే మారగలవు. నీ లక్ష్యాన్ని సాధించ గల్గుతావు. నువ్వు కోరుకునే ఆదర్శవ్యక్తిగా తయారుకాగలవు. కనుక...

'నేను తెలుగు మీడియంలో చదివాను,
'మా అమ్మనాన్నలకు చదువురాదు',
'మా స్కూలులో చదువు బాగా చెప్పలేదు',
'సరిగ్గా నా పరీక్షల సమయంలో ఏదో అవాంతరం జరిగింది',
'నాకు ఆర్థికంగా అంతశక్తి లేదు',
'నాకు సలహాలు చెప్పే వారు మార్గదర్శులు లేరు' అంటూ అనేక రకరకాల
సంజాయిషీలు చెపుతూ
'నేను ప్రస్తుత పరిస్థితి నుంచి బయట పడలేని అశక్తుడను',
'నిస్సహాయుడిని',
'నేనేమీ చేయలేను', అనుకుంటూ, అంటూ ఇతరులు నీ నేపథ్యాన్ని నీ

వైఫల్యాలకు కారణాలను అర్థం చేసుకోవాలనుకోవద్దు. నీ పట్ల వాళ్లు సాను భూతి చూపాలని ఆశించవద్దు. అవన్నీ పరాజయాలతో రాజీ పడేవారు చెప్పే సాకులు.

అది సరయినది కాదు. ఈ జీవితం నీది. నువ్వు ఎలా మలచుకోవాలంటే అలా మలుచుకోగల శక్తి నీకు వుంది.

కాని నువ్వు ఇలాగే నీ పాత తరహా జీవితం కొనసాగించటంలో ఒక భద్రత వుంది. కొత్తగా మారే దారి కాస్త ఇరుకైనది. బైబిలులో చెప్పినట్లు 'నరకానికి దారి

విశాలమైనది. స్వర్గానికి దారి ఇరుకైనది.' నువ్వు మారాలనుకుంటే కొన్ని అలవాట్లు మార్చుకోవాలి, కొత్తవి నేర్చుకోవాలి.

అదంతా తలనొప్పి పని, అయినా సరే ఆచరిస్తాను. అంటే ఆ ఇరుకుదారి ప్రయాణం కొంత కాలమే. తరువాత నువ్వు కోరుకున్నట్లుగా, కలలుగన్నట్లుగా నీ వ్యక్తిత్వాన్ని విశాలంగా మలచుకో గల్గుతావు.

నీలాంటి వాడివి నువ్వే :

ముందుగా రెండు విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ భూగోళం మీద అచ్చంగా నీలాంటి వ్యక్తిత్వమేగల మనిషి మరొకరు లేరు. అందుకు నువ్వు గర్వించాలి.

అంతటి విశిష్ట విలక్షణ వ్యక్తిగా ఎవరికి వాళ్ళు తమను తాము ఇష్టపడటం నేర్చుకోవాలి.

ఈ చిన్నవాక్యాన్ని ఎంతో సులువుగా చెప్పాను! ఆచరణలో అది ఎంత కష్టమో! నాకు అనుభవమే. నీ వైఫల్యాలకు, సోమరితనానికి, బద్ధకానికి, ఉన్నది సరయినది కాదనుకునే ధోరణికి, లేనిది వుంటే బాగుండేది అనుకోవటానికి నిన్ను నువ్వు పరోక్షంగా సమర్థించుకోవటం సమంజసం కాదు.

నీ జీవితానికి బాధ్యత నీదే. అలా స్వీకరించగలగాలి. గతంలో నువ్వు తీసుకున్న పలు నిర్ణయాలు, నీ కార్యాచరణలు నీ ప్రస్తుత జీవితానికి కారణం. అవే నీ భవిష్యత్తుకు కూడా కారణాలు.

ప్రతి వ్యక్తికీ కొన్ని బలాలు, బలహీనతలు వుంటాయి. క్రికెట్ ఆటలో కొందరు బౌలింగులో, కొందరు బ్యాటింగులో, మరికొందరు మరో అంశములో ప్రతిభ కనపరచవచ్చు. ఒక్కొక్క అంశంలో ఒక్కొక్కరి సామర్థ్యం ఒకో రకంగా వుంటుంది. ఒక సెమిస్టరులో 60 మందిలో మొదటి మార్కులు సాధించిన విద్యార్థి విడిగా తనను తాను పరిచయమే చేసుకోలేక పోవచ్చు.

నువ్వు అంటే ఎవరు? నీ శరీరమా? అందులో ఏ భాగము? అన్ని భాగాలు కలసి నువ్వు అవుతావు. అయితే వాటిలో నీకు నచ్చని అంశాలు ఏమిటి? రాయటం మొదలు పెట్టాలి. నిదానంగా ఆలోచిస్తూ నీ తలజుట్టుతో ప్రారంభించి, నొసలు, చెవులు, ముక్కు, నోరు, పళ్ళు, పెదవులు, బుగ్గలు, మెడ నుంచి నీ పాదాల వరకు నీకు నచ్చని నీ శరీరభాగాలు ఏమిటో అద్దంలో చూసుకుంటూ ఆలోచించి రాయాలి. ఇంకా నీ ఎత్తు, బరువు, రంగు వంటి వాటిలో కూడా నీకు నచ్చనివి రాయాలి. ఊరక అనుకుంటూ పోతే కుదరదు. వారం, పది రోజులు, ఇంకా ఎక్కువైనా సమయం తీసుకొని దీనిని పూర్తి చేయాలి. సాధారణంగా

'నేను అందగాడినే కాని నా ముక్కు ఇలా లావుగా కాకుండా సన్నగా వుంటే మరో సినీ హీరోగా వుండేవాడిని'

'నా రంగు గనుక కాస్త తెల్లగా / ఎర్రగా వుంటేనా, నేను మిస్టర్ ఆంధ్రప్రదేశ్ అయ్యే వాడిని'

'నేనొక నాలుగు అంగుళాలు ఎత్తుగా వుంటే మరొక అమితాబ్ బచ్చన్ అయివుండే వాడిని.'

మనకు ఇలా... ఇలా... వున్నవి వున్నట్లుగా కాకుండా మరో రకంగా వుంటే బాగుండేవని, ప్రస్తుతం ఉన్నవి బాగా లేవని అసంతృప్తిగా వుంటాం.

తరువాత నీ ఇష్టాయిష్టాలు, భావోద్వేగాలు, స్పందన, ప్రతిస్పందనలలో నీకు నచ్చని అంశాలు రాసుకోవాలి. ఎవరైనా ఇబ్బందులలో వున్నానని చెప్పగానే జాలి పడి నీ అవసరాలను కూడా వాయిదా వేసుకొని ఇతరులకు ఆర్థిక సహాయం చేస్తావు. వాళ్ళు నిన్ను, నీ బలహీనతలను ఆసరాగా తీసుకొని పదే పదే వాడుకోవచ్చు. అది నీ బలహీనత అని నీకు కచ్చితంగా తెలుసు. కాని ఆ వలలో నుంచి బయట పడలేవు. పడాలని గట్టిగా నిర్ణయించుకుంటావు. కాని ఆచరించలేవు.

నిన్ను ఎవరైనా ఏమైనా అంటే సహించలేవు. నిన్ను, నీ తల్లిదండ్రులను, బంధువులను, స్నేహితులను, మతాన్ని, దేశాన్ని, నీ కులాన్ని, నీ బడిని, నీ పార్టీని

ఎవరైనా తిడితే సహించలేవు. వెంటనే కోపం వస్తుంది. అదుపు చేసుకోలేవు. కోపాన్ని వెళ్ళగక్కుతావు. కాని తరువాత పశ్చాత్తాపడతావు. ఎందుకు ఈ చిన్న విషయానికి ఇంతగా స్పందించాను? నా అసమ్మతిని వ్యక్తం చేయటానికి వేరే సున్నిత మార్గాలు కూడా వున్నాయి కదా! అంత సీను అవసరమా! అని నీకు వున్న **'ముక్కోపం'** నీకు నీలో నచ్చని ప్రవర్తన భావోద్వేగ అంశం. ఇలా నీకు నచ్చనివి ఏమిటో రాసుకోవాలి.

ఈ రెండు అంశాలను రాయటం పూర్తి చేసే వరకు, 'తరువాత చూద్దాంలే' అనుకోవద్దు. ఈ అభ్యాసాలను పూర్తిచేయకుండా ముందుకు సాగటం వల్ల లాభం లేదు. ఇది పూర్తి అయితే తరువాత వాటిని చేయటం సులభం.

ఇపుడు వాటిని విశ్లేషించి చూద్దాం. నువ్వు ఇలా వుండటానికి కారణం నీ జన్యు పరమైన (జెనిటిక్) కారణాలు - జీన్సు, నువ్వు పెరిగిన వాతావరణం అని ఇంతకు ముందు చెప్పుకున్నాం. ఇందులోని జన్యుపరమైన అంశాలను చాలా వరకు మనం మార్చలేము. ఎంత డబ్బు ఖర్చుచేసినా, ఏ వైద్యం చేసినా వీటిని కొంచెం మెరుగు పరచుకోగలమేమొగాని మార్చలేము.

నీవు రంగు తక్కువ అనీ, దానిని పెంచుకోవాలని అనుకుంటే దేశంలో ఎక్కువగా అమ్ముడు పోయే ఏ క్రీమును, ఎన్నివందల ట్యూబులు పూసినా ఫలితం పరిమితమే.

ఇది మనిషిలోని ఒక బలహీనత. ఈ బలహీనతను ఆధారంగా తీసుకొని కొన్ని సూత్రాలను నీకు తెలియకుండానే నీ మెదడులోకి ఎక్కిస్తుంటాయి ప్రకటనలలో వాణిజ్య సంస్థలు :

''బట్టతల అని దిగులా?
ఎత్తు పెరగాలని తపిస్తున్నారా?
లావు పెరగాలనుకుంటున్నారా?
నువ్వు కూడా సినీతారలా సన్నగా, అందంగా కావాలను కుంటున్నావా?

జుట్టు రాలుతుందా?
తెల్లగా ఉందా?''

ఇటువంటివన్నీ భ్రమలను కల్పించేవే. కేవలం ఒక బ్రాండు సబ్బును వాడినందు వల్ల పిల్లల తల్లి కాలేజీలో చదివే అమ్మాయిలా కనపడదు.

అలా వాడకపోతే అవివాహిత యువతిని ఆంటీగా పిలుస్తారని ప్రకటన. ఆ కంపెనీ క్రీములు వాడటం వల్ల మీ చర్మంలో పెరిగే రంగును కొలవడానికి స్కేలును గూడా ఇస్తున్నారు ఈ మధ్య. ఇలాంటి మోసాలబారిన పడొద్దు. వీటివల్ల మార్పులు రావు. వచ్చినా తాత్కాలికమే. కనుక ఏ షరతులూ లేకుండా నిన్ను నువ్వు ఆమోదించుకో. ప్రకటనల్లో అధిక భాగం సౌందర్య సంబంధాలే.

ప్రతి అంశంలో, ప్రతి వ్యక్తిలో మంచిని మాత్రమే చూడగల్గడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అందువల్ల నీలోని మంచినీ, నీ బలాలను, శక్తి సామర్థ్యాలను గ్రహించ గలుగుతావు.

'**మంచి**', '**చెడు**' అనేది లేదు అని ఒక వైపున చెపుతూ మళ్ళీ ''మంచి''ని చూడటం అని చెప్పడం పరస్పర విరుద్ధమైనది కదా అని సందేహం పాఠకులకు రావచ్చు. మంచి అంటే నీకు నచ్చినది అనే అర్థంలోనే చెపుతున్నాను.

ఇలా ప్రతి వస్తువులో, ప్రతి సంఘటనలో, వ్యక్తిలో కాంతిని మాత్రమే చూడటం వల్ల నీలోని కాంతిని చూసుకోగల్గుతావు. దానితో నీలో నిరాశాభావాలు తగ్గుతూ ఆశావహ ఆలోచనలు పెరిగి, నిన్ను నువ్వు ఇష్టపడటం మెల్లగా పెరుగుతుంది.

అది వ్యక్తిత్వ వికాసానికి తొలిమెట్టు. క్రైస్తవ మత సారాంశాన్ని రెండు మాటలలో ఇలా చెపుతారు.

1) దేవుని యందు పరిపూర్ణ నమ్మకం కలిగి యుండు.
2) నీ వలె నీ పొరుగు వానిని ప్రేమించు.

నీ వలె నీ పొరుగువారిని ప్రేమించు అంటే అసలు నిన్ను ప్రేమించుకోవటం నీకు తెలిస్తే గదా ఇతరులను ప్రేమించగలిగేది. నిన్ను నువ్వు, అంటే ఎవరిని వారు ఇష్టపడటం. ఏ షరతులకు కట్టుబడకుండా, ఇష్టపడడం అవసరం.

ఈ విషయంలో ప్రఖ్యాత ప్లాస్టిక్ సర్జన్ మ్యాక్స్ వెల్ మాల్ట్స్ అనుభవాలు తెలుసు కుందాం. ఆయన చాలా గొప్ప ప్లాస్టిక్ సర్జను. తన నైపుణ్యాలతో చేసే శస్త్రచికిత్సల ద్వారా ఎందరికో అందాలను ప్రసాదించాడు.

ప్రమాదాలలో గాయపడిన వారికి, ముఖంలో వైకల్యాలు కలవారికి ఆపరేషన్లు చేసి కొత్త మార్పులను తీసుకు రాగలిగాడు.

ముఖం మీద ఒక పులిపిరి లేదా లోతైన మచ్చ ఉంటే దానిని గురించే ఆలోచిస్తూ న్యూనతాభావంతో కుంగిపోతున్న వారికి సర్జరీలు చేశాడు.

చికిత్సాపరంగా అవి అద్భుతమైన విజయాలు. నూటికి నూరు పాళ్ళు విజయవంతమైనవి. ఆపరేషనుకు ముందు, తరువాత ఫోటోలను చూస్తే నమ్మలేనంతగా మార్పు వుండేది.

అయినా కొంతమంది వ్యక్తులు ఆపరేషను తరువాత కూడా పాత అనుభూతుల నుంచి బయటకు రాలేక తమ ముఖం మీద అక్కడ ఆ మచ్చ అలాగే ఉందను కుంటూ దాని దిగులు నుంచి బయటపడలేక పోతుండేవారు. ఇలాంటి వారిని కొందరిని చూశాక ఆయన ఒక నిర్ణయానికి వచ్చాడు. ఆ వ్యక్తులకు ఉన్నవి శారీరక లోపాలు కాదు. మానసిక ముద్రలు. వాళ్ళ మెదడులో తాము బాగాలేమనే భావం స్థిరపడిపోయింది.

ఆపరేషను ఎంత విజయవంతం అయినా, తన గత ఫోటోకు ఇప్పటికీ చాలా తేడా వచ్చినా వాళ్ళు నమ్మలేరు. తరువాత మరొక లోపాన్ని గురించి దిగులు, అసంతృప్తి కలుగుతాయి. ఈ అనుభవంతో డాక్టర్ మాల్ట్ జ్ ''సైకో సైబర్నెటిక్స్'' అనే పుస్తకాన్ని రాశాడు. మనిషి ఒక యంత్రాన్ని కలిగి వున్నాడు. దానికి ఒక గమ్యాన్ని / లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించి వదిలితే అది రాకెట్ లాగా ఆ దిశగా ప్రయాణం చేస్తూ

దూసుకుపోతుంది. ప్రయాణదిశ ఒక డిగ్రీ మారినా వెంటనే దానిని సరిచేసుకొని మళ్ళీ గమ్యం వైపే వెళుతుంది. కుడివైపుకు దూరంగా పోతుంటే దిశాకోణాన్ని సరిచేసుకొని ఎడమవైపుకు జరుగుతూ దిశను మార్చుకుంటూ లక్ష్యాన్ని చేరుతుంది.

వ్యక్తిత్వవికాస పుస్తకాలలోని అంశాలను, సూచనలను ఎంత ఎక్కువగా పాటించ గలిగితే, అనుసరించగలిగితే, జీవితానికి అన్వయించుకోగలిగితే
అంత ఎక్కువగా, అద్భుతమైన ఫలితాలు వస్తాయి.
'ఇవి కేవలం పాఠాలు కావు, అభ్యాసాలు' అనుకొని నమ్మి సాధన చేయాలి.
అలాగే మనిషికి కూడా ఒక ఆశయం, లక్ష్యం, నిర్దేశిస్తే గమనంలో అవసరమైన మార్పులు చేసుకుంటూ గమ్యాన్ని చేరతాడు అని చెప్పాడు.
మనం ఏ వ్యక్తి నుంచీ పూర్తిగా అన్నీ విజయాలే ఆశించగూడదు. అది అసాధ్యం. చీకటి వెలుగులు, కష్టసుఖాలు, మంచి చెడులు కలగలసి వుంటాయి. మనం వాటిలో వెలుతురును, సుఖాన్ని, మంచిని మాత్రమే చూడగలిగాలి.

నీ అంచనా ప్రకారం ఒకరిలో 30 శాతం మంచి ఉండవచ్చు. దానినే చూడు. అసలు మంచి ఏమీ లేదనుకుంటున్నావనుకో అతన్ని వదలి వెయ్యి.

మంచీ చెడూ : అసలు ఈ మంచీ, చెడూ, అందం-వికృతం, పొట్టి-పొడుగు, వగైరా ద్వంద్వాలు అన్నీ అర్థరహితమైనవి. బాగు-ఓగు, నచ్చింది-నచ్చలేదు, అందం- వికారం వంటి విరుద్ధపదాలే లేనివి.

ఒక వ్యక్తి వున్నాడు. అతను నీకు మంచి మిత్రుడు. అతనిలో ఏ చెడు అంశాలు లేవనుకుంటావు. ఒకటి రెండు చెడు అంశాలు వున్నా వాటిని పట్టించుకోనవసరం లేదనుకుంటావు. మీరు ఇద్దరు ఒకరిని ఒకరు చూసుకోకుండా వుండలేనంత గాఢంగా కొన్ని సంవత్సరాలు మీ స్నేహం కొనసాగింది. ఒకసారి నీకు డబ్బు అవసరం అయితే అతను తన వద్ద వున్నా నీకు సర్దలేదు.

అంతకు ముందు ఎన్నో సార్లు నీ ద్వారా సహాయం పొందాడు. నీ మనసు విరిగిపోయింది. అతనంటే కోపం, ద్వేషం మొదలయింది. ఇక అతనిలో లోపాలే కనపడటం మొదలు అవుతుంది. నిన్నటి దాకా ఏరోజూ చూడకుండా వుండలేని

వ్యక్తిని చూశావంటే ముఖం చిట్లించుకుంటావు. అతని గురించి ఎవరయినా మంచిగా మాట్లాడినా భరించలేవు. ముఖంలోకి చూడాలంటే ఇష్టం ఉండదు.

ఎందుకిలా జరుగుతుంది? ఏళ్ళతరబడి మిత్రుడిగా, మంచివాడుగా కనిపించిన వ్యక్తి ఒక్క సంఘటనతో నీ దృష్టిలో చెడ్డవాడుగా మారిపోయాడు. వాస్తవానికి అతను మారలేదు. ఎప్పుడూ ఒకే మనిషి, అంటే మనుషుల్లో మంచివాళ్ళు, చెడ్డవాళ్ళు విడిగా వుండరు. నీకు నచ్చిన వాళ్ళు, నచ్చని వాళ్ళు ఉంటారు.

వనరులు

కాలం :

నీ డబ్బు స్టాకు మార్కెట్లో పెట్టుబడి పెట్టాలంటే అందరూ చెప్పే ప్రధాన సూత్రం ఒకటివుంది. నీ డబ్బును ఎక్కువ ప్రాంతాలకు చెందిన, కంపెనీలలో పెట్టాలి. ఏ ప్రాంతంలోనైనా కరువులు, వరదలు వంటివి వచ్చినా నీకు ఉన్నదంతా పోదు. అంతేకాదు, ఎక్కువ రకాల పరిశ్రమలలో పెట్టుబడి పెట్టు. ఒక్క సిమెంటు, ఇనుము, మందుల పరిశ్రమలలోనే మొత్తం పెడితే ఆ పరిశ్రమలో మాంద్యం వస్తే దెబ్బ తింటావు. అలాగే నీ సమయాన్ని గూడా ఎక్కువ రకాల పనులకు కేటాయించు కోవాలి. ఒక ప్లాను మీద పూర్తిగా మనస్సు పెట్టి పని చేస్తూనే మరొకటి, రెండింటిని రిజర్వులో ఉంచుకోవచ్చు. ఒక ప్రణాళిక సరైన ఫలితాన్ని ఇవ్వకపోతే మరో దానిని తీసుకొని ఆచరిస్తావు. అలాగే ఎక్కువ మంది మిత్రులతో ఎక్కువ వృత్తులు, ఉద్యోగాలు, అభిరుచులు ఉన్నవారితో పరిచయాలు పెంచుకోవడం మంచిది.

సమయాన్ని (ఆదాయం / వ్యయాలను) సరిగా వాడుకున్నావా?
ఎంత కాలం దుర్వినియోగం అయింది?
ముందు ముందు ఈ వనరులను ఎలా సద్వినియోగం
చేసుకోవాలనుకుంటున్నావు?
నీకు అవసరమైన వానికన్నా ఎక్కువ నాణ్యమైన సేవలు చేశావా? ఎలా?
నువ్వు ఎవరి పట్లనైనా దురుసుగా ప్రవర్తించావా? ఎలా?
నీ సేవలను నువ్వు కొనుక్కోదలిస్తే నువ్వు ఎంత విలువ కడతావు?
నువ్వు కొనసాగిస్తున్న వృత్తి నీకు ఆత్మసంతృప్తిని ఇస్తుందా?
నీ సేవలు అందుకునే వారు తృప్తిగా ఉన్నారా?

సంపదలు : ఆలోచనా స్వేచ్ఛ, విద్య, మతం, రాజకీయాలు, వ్యాపారం, వృత్తి, ఉపాధి, నివాసం, ప్రయాణం, ఆహారం మున్నగునవి. పెట్టుబడి కేవలం డబ్బు మాత్రమే కాక సమయం, ఆలోచనలు కూడా పెట్టుబడులే. 'తెలివితేటలు లేకుండా డబ్బు మాత్రమే ఉంటే అది ఎంత ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ ప్రయోజనం లేదు.

సరిగా ఉపయోగిస్తే తెలివితేటలు నాగరకతకు అత్యంత అవసరం. పెట్టుబడి వల్ల నీకు ఫలహారం లభిస్తుంది. వేరువేరు ప్రాంతాల నుండి తెచ్చుకున్న వేరువేరు పదార్థాలను కలిపి తేనీరు చేయాలంటే పెట్టుబడి అవసరం కదా. ఇలా ఫలహారం నీ బల్లమీదకు రావటం వెనక నాగరకత, కొందరు వ్యక్తుల కృషి, ప్రణాళికా రచన, ఊహ, విశ్వాసం, ఉత్సాహం, నిర్ణయం, పట్టుదల వంటివి ఉన్నాయి. ఇన్ని రకాలుగా సేవలు అందించి పెట్టుబడిదారులు ధనాన్ని సంపాదిస్తారు. అమృతాంజనం, జిందాతి లిస్మత్ వంటివి కేవలం ఒక్క వ్యక్తి ఆలోచనలతో ఆరంభమైనవే.

అవకాశాలు బోలెడు. నీ గమ్యాన్ని ఎంచుకో, ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకో, ముందుకు నడువు, పట్టువిడవకుండా పనిని కొనసాగించు.

ప్రమాద సంభావ్యత : కొన్ని నిర్ణయాలు తీసుకోవటం మాటున ఎంతో ప్రమాదం దాగి ఉండొచ్చు. ఒకోసారి ప్రాణాపాయం కూడా జరగవచ్చు. కాని ఈ ప్రపంచంలో సాధించబడిన ఏ గొప్ప విషయం కూడా రిస్క్ తీసుకోకుండా సాధ్యం కాలేదు.

మాస్టర్ మైండ్ : వివాహితులు కనీసం వారానికొకసారి కనీసం ఒక గంట సేపు ప్రశాంతంగా కూర్చొని సమావేశం జరపాలి. ఇంటా, బయట జరుగుతున్న విషయాలను చర్చించుకోవాలి. దీనిని మేధోమధనం అనవచ్చు.

ఇద్దరు, అంతకంటే ఎక్కువమంది ఏదైనా ఒకే ఆశయసాధన లక్ష్యంగా కలవాళ్ళు కలసి సమన్వయంతో పనిచేయడానికి ఇది సహాయపడుతుంది. ప్రధమంగా ఉక్కు, ఇనుమును వాణిజ్యస్థాయిలో ఉత్పత్తి చేసి విశ్వఖ్యాతిగాంచిన అమెరికా దేశస్తుడు ఆండ్రూకార్నిగె దీనిలో ఎక్కువ విశ్వాసం వుంచాడు. ఆయన **'మాస్టర్ మైండ్'** సిద్ధాంతాన్ని ఎంతగానో సూచించాడు. అభివృద్ధి కోరుకునే కొందరు ఇందులో కలిసి వుండే సభ్యులు. తమ మీద తమకు విశ్వాసం కల్గి వుండటమే కాక ఇతరుల మీద కూడా విశ్వాసం కల్గి వుంటారు. మిగతా అభిప్రాయాలలో, అభిరుచులలో వారు విభేదించవచ్చు.

కాని ఏకలక్ష్యం కోసం **'అందరికోసం అందరం'** అన్నట్లు కలిసి పనిచేస్తారు. ఏ ఒక్క వ్యక్తీ పరాక్రమవంతుడు కాదు గనుక ఎక్కువ మంది కలిస్తే, అందరి మేధస్సు కలిస్తే లక్ష్యసాధన సుగమం అవుతుంది. ప్రగాఢమైన కోరిక, మాస్టర్ మైండ్ గనుక కలిస్తే సాధించలేనిది లేదు. ఈ బృందానికి ఒక కచ్చితమైన ప్రణాళిక వుండాలి. దాని ప్రకారం పనిచేసే కార్యాచరణ వుండాలి.

అలసత్వము అలముకుంటే అందరి ఆశయసాధనకు విఘ్నం కల్గుతుంది.

మనం చూస్తుంటాం, బాగా విద్యావంతులై కూడా ఏమీ సాధించలేని వారు ఒక వంక. ఏమీ విద్యార్హతలు, డిగ్రీలు లేకుండానే ఎన్నో విశిష్టమైన కార్యాలను సాధించిన వారు మరోవంక. ఎందువల్ల? కేవలం వారి మానసిక దృక్పథం వల్లనే. మంచి మానసిక దృక్పథమే ఆలోచనకు, ప్రణాళికలకు శక్తిని ఇస్తుంది. వ్యక్తి ముందుగా తన శక్తి మీద తనకున్న అపనమ్మకాన్ని, భయాలను తొలగించుకోవాలి. తాను ఊహించుకునే అవరోధాల నుండి బయట పడాలంటే తనమీద తనకు విశ్వాసం పెరగాలి, ధైర్యం కలగాలి... ఆండ్రూ కార్నిగే

మనస్సును జాగ్రత్తగా, అనంతమైన విజ్ఞానాన్ని గ్రహించడానికి అనువుగా, సిద్ధంగా ఉంచాలంటే మనసులోకి నిరాశతో నిండిన భావనలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. నీ లక్ష్యం చిన్నదైతే అందుకు పడాల్సిన శ్రమ కూడా తక్కువే వుంటుంది. కాలం తక్కువే సరిపోతుంది. లక్ష్యము ఎంత ఉన్నతంగా వుంటే అందుకు తగినంతగా, అధికంగా కృషిచేయక తప్పదు. ఆశయసాధనకు ఎంతగా కృషి చేస్తున్నాడు అనే దానిపైనే ఎంత వరకు సాధిస్తాడు అనేది ఆధారపడి వుంటుంది. చాలా మంది ఏదో మొదలు బెట్టి తమ వల్ల కాదని మానుకుంటారు.

దినచర్య : బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్ ఒక చిన్న పుస్తకం వెంట తీసుకు వెళుతూ తన విజయాలు, పరాజయాలు రాసుకునే వాడు. తాను సవరించుకోవాల్సిన అంశాలను అందులో రాసుకొని కొన్ని వారాలపాటు వాటిపై కృషి చేసేవాడు. పెందలకడ నిద్రలేవాలి. ఏ రోజుకారోజు చేయాలనుకున్న అతి ముఖ్యమైన పనుల్ని రాసుకో. ప్రాధాన్యతను బట్టి సంఖ్య వేసుకో. వాటిని చేసుకుంటూ పో.

కొన్ని చేయలేక పోయినా దిగులు పడవద్దు, మరుసటి రోజు చేయవచ్చు. ఇలా సక్రమంగా, క్రమంగా చేస్తుంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి.

ముఖ్యమైన పనికి ప్రాధాన్యత : తక్కువ ముఖ్యమైన పనికి తక్కువ ప్రాధాన్యత ఏ వస్తువు ఎక్కడ వుంటుందో నీకు గుర్తుండాలి. దాని కోసం వెదకటానికి సమయం వృథా కాకూడదు. మనం గత కాలాన్ని మార్చలేము. కాని వర్తమాన కాలాన్ని మనకు అనుకూలంగా మార్చుకోగలం. ముందు చేయవలసింది ముందు. తరువాతది తరువాత చేయాలి. ఇలా చేస్తే అనవసర అంశాలు పూర్తి చేసి అత్యవసరమైన వాటిని వాయిదా వేసే ప్రమాదం తప్పిపోతుంది.

నిద్రపోయిన కాలం : మేల్కొన్న కాలం, శారీరక వ్యాయామం, చదువుకోవటం, ఇతరులకు చేసిన పనులు, పనికిమాలిన వాళ్ళతో వుండి వృథా చేసుకున్న సమయం. ఒక వారం రోజులు నువ్వు సమయం ఎలా ఖర్చు చేశావో వివరంగా రాయి. దేనిని గురించయినా ఫిర్యాదులు వింటాము. కాని కాలం గురించి ఎవరూ ఫిర్యాదు చేయరు. అందరికీ రోజుకు 24 గంటలే. దాన్ని ఎవరికి అవసరమైన విధంగా వాళ్ళు వాడుకోవచ్చు, పాడుచేసుకోవచ్చు.

కాని డబ్బులాగా దాచుకునే వీలు మాత్రం లేదు. అయితే ఒకేరకం ఫిర్యాదులు, సంజాయిషీలు చెపుతుంటారు. కోతలరాయుళ్ళు కొల్లలుగా తారసపడుతుంటారు. అటువంటి వాళ్ళ ఉచ్చుల్లో చిక్కుకోవద్దు. ఇప్పటికే చిక్కుకొని వుంటే మెల్లగా బయటపడు. వాళ్లు నీ కాలాన్ని నీకు తెలియకుండా దోచుకునే దొంగలు.

కాలం వృథా చేసే వ్యక్తులతో సహవాసము తగ్గించు. వాళ్ళ భావాలు, పనులు, వ్యాఖ్యలు నువ్వు పనిచేసుకోవడానికి ఆటంకాలుగా వుంటే వాళ్ళ సాహచర్యం క్రమంగా తగ్గించుకో. వాళ్ళ నుంచి వీలయినంత దూరంగా వుండు, ముఖ్యంగా నిరాశావాదులను దగ్గరకు చేరనీయకు. పనికి మాలిన కబుర్లతో పిచ్చాపాటీలతో కాలం వృథా చేయొద్దు. అలవాటుగా ప్రతిరోజూ, ప్రతిసారీ ఒకేరకం కబుర్లు చెబుతూ సమయం సరిపోవడం లేదు, తీరిక వుండటం లేదు అంటారు. కాలం అరుదైనది, విలువైనది.

ఇది అమూల్యమైన సంపద, అమూల్యమైన అంటే రెండు విధాలుగా అర్థం. విలువ ఇంత అని నిర్ణయించలేనిది. మూల్యం లేకుండా లభించేది, ఊరకే లభించేది.

ధనము దాచవచ్చు. ధరనప్పు తేవచ్చు.
కాలమటుల సేయ వీలుగాదు
ధనము కన్న మిన్న దినములే యగుగాన
విలువదెలిసి దాని వాడుకొమ్ము.

ప్రణాళికా రచన : ఏ రోజుకు ఆ రోజు, ఏ వారానికి ఆ వారం, ప్రతి నెల, ప్రతి సంవత్సరం చేయవలసిన పనిని రాసుకోవాలి, ముందుగా నిర్దేశించుకోవాలి.

స్పష్టమైన ఆశయం : నిర్ణీత కాలంలో, వ్యవధిలో చేయదలచిన పని ఏమిటో స్పష్టంగా అనుకుంటే గజిబిజి లేకుండా పోతుంది.

అప్పగించటం : ఎంతగొప్పవారైనా, చిన్నవారైనా కొన్ని పనులను ఇతరులకు అప్పగించక తప్పదు. ఏ పనులు ఎవరికి అప్పగించాలో తెలుసుకొని అప్పగించాలి.

సందిగ్ధత వద్దు : చేద్దామా, వద్దా, ఇవాళచేద్దామా? తర్వాతనా? అని ఆలోచించి నిర్ణయం తీసుకోకుండా వుంటే అది తాత్సారం క్రిందికి వచ్చి కొంత సమయం వృధా అవుతుంది. అంతేకాక ఒకే అంశాన్ని గూర్చి అనేకసార్లు ఆలోచించడం 'గూడా అనవసరమే అవుతుంది. వీలయినంత వరకు ఏ రోజు పనిని ఆ రోజు ముగించు. నేటి పనిని రేపటికి వాయిదా వేయకు. పేరుకుపోయిన పనివల్ల ఇలా నీలో మానసిక వత్తిడి పెరుగుతుంది. చాలా పని వుందనే భావం నీ సామర్థ్యాన్ని కూడా తగ్గించొచ్చు.

సులభీకరణ : నువ్వుచేసే అనేక పనుల్ని ఇపుడు నువ్వు చేస్తున్న దాని కంటె సులువుగా చేయవచ్చు. పనిని కొన్ని భాగాలుగా విభజించుకుంటే ఇది వీలవుతుంది. ఏ పనిని ఇంకా బాగా ఎలా చేయగలవో ఆలోచించుకో.

క్రమత : నీ పుస్తకాలు, ఫైళ్ళు, కాగితాలు, సామగ్రిని క్రమపద్ధతిలో వుంచుకో. ఇందుకు మొదట్లో కాస్త సమయం పట్టినా తరువాత ఎంతో సమయం ఆదా అవుతుంది.

బిందువుల కలయికే సింధువు : నీకు అందుబాటులో ఉన్న కొద్ది సమయాన్ని సమర్ధవంతంగా వాడుకోవడం నేర్చుకో. కాసేపట్లో చేయగల్గిన చిన్న చిన్న పనులు కూడా ఉంటాయి. క్యూలో నిలబడినపుడు, బస్సుల కోసం ఎదురుచూస్తూ, రైలులో ప్రయాణం చేస్తూ ఎంతో సమయాన్ని సద్వినియోగ పరచుకోవచ్చు.

'ఒక సాధారణ వ్యక్తి 10 ఏళ్లలో వృధా చేసే నిమిషాలన్నిటినీ కలిపితే వచ్చే సమయం ఒకరు చదివితే పట్టభద్రులు కావడానికి సరిపోతుంది' అన్నాడు డేల్ టర్నర్.

''నీటి బిందువుల కలయికే సింధువు
ఇసుక రేణువుల కలయికే ఇలాతలం
చిన్న చిన్న నిమిషాలే అనంతకాలం.''

గతం : వర్తమానాన్ని పాడుచేసేది గతం. గడచిన కాలంలో నువ్వు ఏదో పొరపాటు చేసి ఉండొచ్చు. చేయవలసిన పని చేయకపోవచ్చు. దానినే తలచు కుంటూ, అది గుర్తు వచ్చినపుడల్లా 'అబ్బా అట్లా ఎందుకు చేశానా? అలా చేయకుండా వుంటే బాగుండేది కదా!' అని నాలుక కరచుకోవడం వల్ల ప్రయోజనం లేదు. అందువల్ల ఇప్పుడు నడుస్తున్న, వర్తమానకాలం వృధా అవుతుంది. ఎంత బాగా మంచి మూడ్ లో ఉన్నపుడైనా సరే అటువంటి జ్ఞాపకాలు గుర్తొస్తే అంతా నీరు కారిపోతారు. ఆ రోజు పాడు అయిపోతుంది. ఏ పనీ చేయబుద్ధికాదు.

నీకు ఎంత దూరదృష్టి, ముందు చూపు, వెనుకచూపు, పైచూపు ఉన్నా సరే, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు, అభివృద్ధి పుస్తకాలు కంఠతా పెట్టినా, కాచివడపోసినా సరే. 'గతం' అనే స్విచ్ నొక్కగానే నీ మూడ్ మారిపోతుంది.

అలసట, నిరాశ, నిద్రరాకపోవడం, కుంగిపోవడం, ఏ పనీ చేయటానికి బుద్ధి పుట్టకపోవడం, విషాదం, నిరుత్సాహం, ఒంటరితనం, శూన్యం వంటి లక్షణాలతో, నీ గతం నీ వర్తమానాన్ని కబళించి వేస్తుంది.

ఒక్కసారి కాదు, పదిసార్లు కాదు.

ఇలా ఇలా ఎన్నోసార్లు ఆ విషవలయాలను ఛేదించుకోవాలి. వీలయినంత తక్కువ సమయంలో నువ్వు మళ్ళీ మామూలు మనిషివి కావాలి. నీ మనసులో అటువంటి న్యూనతాభావాలు ఏమైనా ఎప్పుడైనా మెదిలాయా? వెంటనే ప్రశ్నించుకో, నువ్వు ఇలా జవాబు చెప్పుకో. "ఊ, అవును. అలాగే చేశాను. ఏమిటి? ఆ పొరపాట్ల వల్ల నేను అనుభవం గడించాను. అటువంటివి మళ్లీ దొర్లకుండా జాగ్రత్త పడతాను. అంతేగాని నా గతం నా వర్తమానాన్ని పాడు చేయగూడదు" అని తీర్మానించుకో.

సమయ సద్వినియోగం సహజంగా దానికది రాదు. అలవాటు చేసుకుంటే వస్తుంది. సమయాన్ని నీ ఆధీనంలో వుంచుకోవడం నేర్చుకో. ధనవంతుడు కావడానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. ఒకటి బాగా డబ్బు ఆర్జించడం. రెండవది కోరికలు, అవసరాలను తగ్గించుకోవడం. సమయం ఎక్కువగా ఆర్జించడం మన చేతుల్లో లేదు. కనుక ఉన్న దాన్ని సద్వినియోగపరచుకొవాలి. పుస్తకం మొత్తాన్ని ఒక్కసారిగా చదవలేం. ఒకోసారి ఒకో అధ్యాయం, ఒక పేజీ చదువుతూ పోతాము. అలాగే జీవితాన్ని అధ్యాయాలుగా, పుటలుగా, పేరాలుగా, మాటలుగా విభజించు కొని జీవించడం అలవరచుకోవాలి.

వ్యక్తి పుట్టినప్పటి నుంచి మరణించేవరకు నిరంతరము పనిచేసే అవయవం గుండె. ఇది తన సమయంలో 1/3 వంతు సేపు పనిచేసి 2/3 వంతు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. మూడు సెకనుల సేపు రక్తాన్ని శరీర అవయవాలకు పంపించి పది సెకనులు విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది.

మరలా పని, విశ్రాంతి :

ఇలా జీవితాంతమూ నువ్వు కూడా. రోజులో 8 గంటలు పనిచేయి, 8 గంటలు విశ్రాంతి తీసుకో. 8 గంటలు వినోదం వగైరాలకు వినియోగించు. ప్రతిరోజు కచ్చితంగా ఇలా చేయడం సాధ్యం కాకపోవచ్చు. మొత్తం మీద దీని నొక సూత్రంగా ఆచరించడం అలవర్చుకో.

నువ్వు చేయలేని పనుల్ని మొహమాటం కోసం చేస్తాననవద్దు. అందువల్ల పని బరువుతో, ఆందోళనలు కల్గుతాయి. నువ్వు చేయలేని వాటిని ఇతరుల సహాయంతో పూర్తి చేసుకో. కొన్ని పనుల్ని ఇతరులకు పురమాయించు. అన్నీ నీవే తలకెత్తుకొని అసమర్థతతో ముగించకు. మంచి మేనేజరు ఏంచేస్తాడో తెలుసా? బృందంలో ఎవరు చేయగల పనిని వాళ్ళకు పురమాయిస్తాడు.

ఒకే సమయంలో రెండు మూడు పనులు చేయడానికి ప్రయత్నించకు. నువ్వు చేయవలసిన ముఖ్యమైన పనులు ఎన్నో ఎదురుచూస్తుండగా పేపరు తీసి చదవటం, అనవసరపు చర్చలు జరపడం చేయకు. టీ.వి. లో ఏ కార్యక్రమం వస్తున్నా చూస్తూ కాలక్షేపం చేయకు. నీకు నచ్చినది, నీ ఆశయసిద్ధికి అవసరమైనదైతేనే చూడు. లేకపోతే ఆపివేసి నీ పనిచేసుకో.

తింటూ హడావుడి, మాట్లాడుతూ తొందర, ఒకేసారి రెండు, మూడు ఇంకా ఎక్కువ పనులు చేయడం వల్ల ఏదీ సరిగా చేయలేము.

తొందరగా మింగితే ఆహారం జీర్ణం కాదు. సగం దృష్టి ఆహారం మీద వుంచి ఆలోచనలు సరిగ్గా చేయలేము. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పని చేయగల్గడం అలవరచుకోవాలి. ప్రతి వస్తువుకూ ఒక నిర్ణీత చోటు. ఆ చోటులోనే ఆ వస్తువును వుంచడం వల్ల సమయం వృధా కాదు. అప్పుడపుడు అందుకు కొంత సమయం కేటాయించి నీ గదిని సరిగ్గా సర్దుకో.

కొత్త విషయాలు నేర్చుకోవచ్చు. కొత్త రేఖాచిత్రాన్ని వేసుకోవచ్చు. ముందుగా గతంలో నీవు గీసుకొన్న బొమ్మను చెరిపివేయి. గతంలోని తప్పులు, పోగొట్టుకున్న అవకాశాలు గురించి మర్చిపో.

నువ్వు శ్రద్ధతో బొమ్మ వేస్తున్నావు. తప్పుపోతే దిగులుపడి కూర్చుంటావా? తప్పు చెరిపి సరిదిద్దుకుంటావా? నీ సంపూర్ణ శక్తిని, సామర్థ్యాన్ని, సమగ్ర స్వరూపాన్ని గ్రహించే శక్తిని పెంచుకోవాలి. అది సాధ్యమే. ఇలా నీలో ఉన్న ప్రతిభాపాటవాలను మదింపు చేసుకోగల్గడంవల్ల పరాధీనత నుంచి విముక్తిని పొందగల్గుతావు. అనవసరంగా చిన్నచిన్న వాటికి ఇతరులపై ఆధారపడవలసిన అవసరం ఉండదు.

నీకున్న చెడ్డ అనుభూతులు, విషాదపు అనుభూతులు బాధను కల్గిస్తాయి. నిన్ను గూర్చి నీకున్న మంచి అభిప్రాయాన్ని తగ్గిస్తాయి. సమర్థతకు తోడు సరైన మానసిక దృక్పథం కూడా వుంటేనే సత్ఫలితాలు వస్తాయి.

నిన్ను నువ్వు పదేపదే ఒక పనికిమాలిన వాడిగా అనుకుంటుంటే కొన్నాళ్ళకు అదే అభిప్రాయం నీ మీద నీకు స్థిరపడిపోతుంది. అలాకాక నీలోని లక్షణాలను గ్రహించి సమర్థుడిగా అనుకుంటుంటే అదే అభిప్రాయం బలపడుతుంది.

అదే ఇలియనార్ రూజ్వెల్ట్ మాటల్లో చూడండి. ‘‘నీ ఇష్టం/సమ్మతి లేకుండా నువ్వు అసమర్థుడివనే అభిప్రాయం నీకెవరూ కల్గించలేరు. అంటే ఎవరేమనుకున్నా, ఎంతమంది ఎన్ని అరచి ఎన్ని రకాలుగా చెప్పుకున్నా నీ గురించి నీకున్న అభిప్రాయం ముఖ్యం. దాని విలువే కీలకమైనది.

తనను గూర్చి తనకు ఉన్న అభిప్రాయం చాలా ముఖ్యమైనది. తానెందుకూ పనికి రానని అనుకునేవాడు లోకమంతా అతణ్ణి సమర్థుడుగా గుర్తించినా, కీర్తించినా ఎక్కువ సాధించలేడు. కనుకనే శారీరక వికలాంగుల కంటే మానసిక వికలాంగుల వల్లనే ఎక్కువ నష్టం అంటారు.

అందుకే నీపై నీకు మంచి అభిప్రాయం ఉండేలా చేసుకో. నిన్ను నువ్వు ప్రేమించు కోవడం నేర్చుకో.

ఏవైనా సందర్భాలలో నిన్ను నువ్వు కించబరుచుకుంటున్నావేమో ఆలోచించు. తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నావేమో గ్రహించు, గమనిస్తుండు. అలా ఆలోచించడం పూర్తిగా ఆపేయాలి. అంతేకాదు, ఎవరైనా నిన్ను కించపరిచినా, చిన్న చూపుచూడటానికి ప్రయత్నించినా అంగీకరించవద్దు. న్యూనతాభావాలు నీలో కల్గితే వాటిని తరిమి వేయడానికి ప్రయత్నించేకంటే నువ్వు సమర్థవంతంగా నిర్వహించినవి గుర్తు తెచ్చుకో. వివరంగా రాసుకో. వాటిని పదే పదే చూసుకో, చాలు.

నీకు ఎంతమందితోనో ఎన్నో రకాల సంబంధాలు ఉంటుంటాయి.

కొన్ని స్వల్పకాలికం : టైపు ఆఫీసు దగ్గర కలిసే పరిచయస్తుడు. ఒక ఏడాది తర్వాత కలవక పోవచ్చు. క్లాసుమేట్ 2, 3 ఏళ్ళు కలసి వుండొచ్చు. కొందరు ప్రయాణాలలో కొన్ని గంటలు మాత్రమే కలసి వుండి విడిపోవచ్చు.

దీర్ఘకాల సంబంధాలు : బంధువులతో నీ ఊరివారితో, ఊరిలో నీ వయసు వాళ్ళతో కొన్ని సహకార పూర్వకమైనవి. అంతా కలసి పనిచేసేవి. స్కౌట్ వంటి వాటి ద్వారా సేవా కార్యక్రమాలు చేయడం వగైరా. ప్రేమ, అనురాగం, ఆప్యాయతతో సాగేవి. వినోద, విహార యాత్రలు.

కొన్ని స్పర్థతో, పోటీతో సాగేవి. ఈర్ష్య, అసూయలు, పరస్పరద్వేషం పెంచేవి. మానవ సంబంధాలు సమానస్థాయి గల వారి మధ్య ఉంటాయి. అలాగే మిత్రులు, సహ విద్యార్థులు, అసమానస్థాయి గలవారి మధ్య కూడా ఉంటాయి. గురువు - శిష్యులు, అధికారి - ఉద్యోగులు, పెద్దలు - పిల్లలు, వగైరాలు. ఈ సంబంధాలలో అందరికీ ప్రయోజనం కలిగించేవి, కొందరికే ప్రయోజనం కలిగించేవి, ఎవరికీ ప్రయోజనం లేనివి ఉంటాయి.

కనుక నీకు ఎవరెవరితో సంబంధాలు ఉన్నాయి? అవి ఏ రకమైనవి? అని విశ్లేషించి చూసుకోవాలి. కేవలం కాలక్షేపానికి రోజూ గంటో రెండు గంటలో కలుసుకుంటూ, సినిమాల గురించో, రాజకీయాల గురించో మాట్లాడుతూ కాలం

వృధా చేస్తున్న సంబంధాలు ఉన్నాయా? లేదా నీకు ఏమీ లాభం లేకపోయినా ఎవరికో ఏదో పని రోజూ చేసి పెట్టడానికి కొనసాగుతున్న సంబంధాలు వున్నాయా? వాటిని చూసుకో. నీ ఆశయానికి అనుకూలమైన వాటినే కొనసాగించు, నీ డబ్బును, సమయాన్ని వ్యయపరిచే నిరర్థక సంబంధాలు తెగతెంపులు చేసుకో.

అలవాట్లు వదిలించుకోవడం కష్టం. సంవత్సరాల తరబడి అలవాటైన మిత్రులను కలుసుకోవటం నువ్వు ఒకేసారి మానేస్తే, వారు మాటలతోనే నీ మీద దాడిచేస్తారు. నిష్ఠూరాలు ఆడుతుంటారు. దెప్పి పొడుస్తుంటారు. అందుకని మెల్లగా అలవాటు మాన్పుకో. అందుకు నువ్వు వాళ్లకు సంజాయిషీలు చెప్పుకోనవసరం లేదు. నీ కంఠస్వరం దృఢంగా వుండాలి. 'నేను చదవలసినది వుంది. నేను రాలేను' అని చెప్పు. వాళ్ళు ఏమనుకున్నా ఫరవాలేదు. లెక్క చేయనవసరం లేదు.

నీ ముఖ్య సంబంధాలన్నిటినీ విడివిడిగా విశ్లేషించి చూసుకో. దీనివల్ల నీ సమయం సద్వినియోగం చేసుకోగల్గుతావు.

కష్టకాలం : ప్రతివాళ్ళకూ కొన్నిరోజులు ఇబ్బందిగా వుంటాయి,
కష్టంగా దొర్లుతాయి. మరీ కొన్నాళ్ళు అతికష్టంగా ఉన్నాయనిపించవచ్చు.
అప్పుడు నువ్వు ఎందుకూ పనికిరాని అసమర్థుడిననుకోవచ్చు.
న్యూనతాభావాలు నిన్ను చుట్టు ముట్టవచ్చు. ఊపిరి సలపకపోవచ్చు.
ఏ దిక్కూ తోచకపోవచ్చు.
రోజులు నిస్సహాయంగా, నిరాశా నిస్పృహలతో నిండి వుండొచ్చు.
లోకమే శూన్యంగా, చీకటిగా, 'నా వాళ్ళెవరూ లేరు-అనిపించొచ్చు.
ఇటువంటి పరిస్థితి ఎదురైతే

ఉపశమనం చిట్కాలు :

నీ ఆలోచనలను బట్టి నీ శరీర భంగిమలు మారుతుంటాయి. మానసిక స్థిమితం లేని ఆలోచనలు వచ్చినపుడు నువ్వు మానసిక స్థిమితం లేనట్లుగానే కనిపిస్తావు. అందుకని ముందుగా నీ శరీరాన్ని అదుపులో ఉంచుకో. నిటారుగా నిలబడు.

గట్టిగా గాలి పీల్చి వదులు. కండరాలను సడలించు, శరీరస్థితి, ముఖకవళికలు మార్చుకో. నీ ఎదురుగా ఉన్న వాటి మీద దృష్టి కేంద్రీకరించు. బాగా చూడు.

శరీరానికి శ్రమకల్గించు. అలసట వచ్చేవరకూ ఏదో పనిచెయ్యి. వేగంగా నడువు, తోటపనిచేయి, ఆటలాడు. నీకు ఇష్టమైన ప్రాంతాలు, దృశ్యాలు, సరదాల వైపు కొంతకాలం దృష్టి మరల్చు. నీకు నచ్చిన పాటలు విను. నీ వయసు 25 అనుకుందాం. ఏడాదికి 365 రోజులు. అంటే నీ జీవితంలో 9 వేల పైగా రోజులు గడిచి పోయాయి. ఈ ఒక్క రోజు బాగాలేనందుకు విచారించాలా అనుకోవాలి. భవిష్యత్తు ఎంతో వుంది.

ఆందోళన : ఒక కొత్తపని చేయబోయేముందు అందుకు నీ శరీరము తయారవుతుంది. నీ శరీరంలో ఒక కండరం పనిచేయాలన్నా అది తగినంతగా బిగుతుగా టెన్షన్తో వుంటేనే సాధ్యం అవుతుంది. అలాగే శరీరం ద్వారా పని చేయాలన్నా కొంత టెన్షన్ అవసరమే. వత్తిడి, ఆందోళన అవసరమయిన మేరకే వుండాలి. దానిని నియంత్రించుకోగలగాలి.

పరాజయాలు : పరాజయులు వర్తమాన కాలంలో జీవించరు. గతంలో / భవిష్యత్తులో జీవిస్తూ, వర్తమానాన్ని పాడుచేసుకుంటాం. వీరికి మార్పు అంటే భయం. కొత్తదనం గిట్టదు. కొత్తవిధానం ప్రయత్నించటానికి సాహసించరు కూడా. ఇతరుల ఆశయాల మేరకు జీవిస్తూ తమ శక్తిని వృధా చేసుకుంటాం. మొదటి సగభాగం పరాజయం అయితే చివరి సగభాగము విజయం అవుతుంది. తగినంత సమాచారం లేకుండా మొదలు పెట్టడం వల్ల పరాజయం, ఓటమి ఎదురు కావచ్చు.

'నేను నా విజయాల ద్వారా నేర్చుకున్న దాని కంటే పరాజయాల వల్ల నేర్చుకున్నదే చాలా ఎక్కువ' అన్నాడు హంప్రీ డేవీ.

కొంతమంది చిన్న ఓటమిని కూడా భరించలేరు. తల కిందులైపోతారు. కాని ప్రతి ఓటమిలో, వెనుకంజలో కొంత ప్రయోజనం కూడా ఉంటుంది. ఆ ప్రయోజనాన్ని గ్రహించాలి. ఎప్పుడైనా, ఏదైనా ఆటంకం, ఇబ్బంది, ఓటమి కలిగితే ముందుగా అది కలగడానికి కారణం నువ్వేనేమో ఒకసారి ఆలోచించు.

నువ్వు చేసిన పనిని, నిర్ణయాలను విశ్లేషించి చూడు. నువ్వు ఎక్కడైనా పొరపాటు పడ్డావేమో గమనించు. ఈ విషయంలో ఆత్మవంచన చేసుకోవద్దు. నిజాయితీగా చూసుకో. ఇబ్బంది ఎలా కలిగిందో, ఎందుకు కలిగిందో తెలుసుకో. మూలకారణం తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించు. ఓటమికి నీవెంత వరకు బాధ్యుడవో గుర్తించు, ఇతరులను నిందించ డానికి చూడొద్దు. నా ఖర్మ, దురదృష్టం అనో, వాతావరణం అనుకూలించలేదనో, ఇతరులు సహకరించ లేదనో నిందించవద్దు.

డేల్ కార్నిగే ఒక చక్కని మాట చెప్పాడు. ప్రతి సమస్యకూ కనీసం ఏదో ఒకటైనా పరిష్కార మార్గం వుంటుంది. అదేదో కనుక్కో, ఒకవేళ నీ సమస్య యే పరిష్కార మార్గమూ లేనిదయితే దాని గురించి విచారించటం ఎందుకు! అంటాడు. ప్రతి వెనుకంజలో, ఇబ్బందిలో ఏదో కొంతమేలు ఉంటుంది. దాన్ని గమనించు.

'విజయానికి తల్లిదండ్రులు అనేక మంది కానీ పరాజయం అనాథ' అన్నారు కెనెడీ. ఏదైనా ఒక పని బాగా జరిగితే అలా జరగడానికి ప్రతివాళ్లు తామే కారణం అని చెప్పుకుంటారు. ఓడిపోతే అందుకు బాధ్యతను ఎవరూ తీసుకోరు. ఇది లోకసహజం. కానీ నువ్వు మాత్రం నిజాయితీగా అంచనా వేసుకో.



కోపం : కోపం అంటే ఏమిటి? రావడానికి కారణాలు, నష్టాలు, లాభాలు, శరీరంలో మార్పులు చూద్దాం. నిజంగా కోపం రావడం–కోపపడటం, కోపం వచ్చినట్లు నటించటం వేరు. కోపం తాత్కాలికమైన పిచ్చి అంటారు. కాని కోపాన్ని సరైన విధంగా వ్యక్తం చేస్తే ఆ వ్యక్తి మానసిక ఆరోగ్యం బాగున్నట్లు లెక్క. అతన్ని సమర్థుడనే అనుకోవాలి.

కోపాన్ని సరిగ్గా వ్యక్తం చేయలేకపోతే ఇబ్బందులు వస్తాయి. కోపాన్ని అనుకూలంగా మలచుకోవచ్చు. అదుపు చేసుకోగల్గితే కోపం భయాన్ని అదుపులో వుంచుతుంది. నీ అనుభూతులను (ఎమోషన్లు) సరిగ్గా, నేర్పుగా వ్యక్తం చేయడం ఎట్లాగో తెలుసుకో.

''కోపం ఒక ముఖ్యమైన, అవసరమైన భావోద్వేగమే. కాని సందర్భానికి మించి కొనసాగించటం మంచిది కాదు. కోపంతో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. ఇతరులకు కోపం వచ్చినపుడు ఎలా ఎదుర్కోవాలి?'' నీ ఎదుటి వ్యక్తి చెప్పేది తప్పకుండా నిబ్బరంగా విను. అతనికి కోపం వచ్చిన కారణం ఏమిటో గ్రహించు. అతను చెప్పేదాంట్లో వాస్తవం ఏదైనా వుందేమో చూడు. నీకు ఎన్నిసార్లు కోపం వచ్చింది? ఎంతసేపు వుంది? అందుకు నీకు ఏమి శిక్ష/జరిమానా వేసుకున్నావు?

''కోపానిదేముంది ఎవరికైనా వస్తుంది. అది తేలికే. అయితే తగిన సమయంలో తగిన వారిమీద, తగినంతగా, తగిన కారణం కోసం, తగిన విధంగా రావడమనేది తేలికగాదు, అది చాలా కష్టం'' అరిస్టోటిల్.

కోపంలో ప్రారంభించిన పని అవమానంతో అంతం అవుతుంది అంటారు. నీ కోపాన్ని వ్యక్తం చేయనవసరం లేదు. 'ఈ పద్దతి నాకు నచ్చదు' అని గంభీరంగా ఉంటే సరిపోవచ్చు.

తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడు కోపంగా ఉన్నారో పిల్లలు బాగా పసిగడతారు. సహ కారంతో చాలా పనులు చేసుకోవచ్చు. సహకారం ద్వారా సాధించ లేనిదేమీ లేదు. ''నువ్వు గాయపడకుండా ఇతరులను గాయపెట్టకుండా కోపపడటం ఎలా?'' అనే పుస్తకంలో లిండెన్ఫీల్డ్ ఇలా అన్నారు.

అసమర్థభావాలతో కుంగిపోవడం, వ్యసనాలకు లోనవడం వంటివి కూడా సంభవిస్తాయి. కోపాన్ని అదుపులో ఉంచుకోగల్గాలి. అసలు కోపపడటంలో మన ఉద్దేశం ఏమిటి? దానిని ఎదుటి వారికి ఎలా వ్యక్తం చేయాలో గ్రహించాలి. కోపాన్ని ఒక ధనాత్మక శక్తిగా మలచుకోవచ్చు.

భయం వల్ల కోపం వస్తుంది. కోపం అదుపులో వుండాలంటే నీ భయాన్ని అదుపులో ఉంచుకోవాలి. భయాలు రెండు రకాలు. కొన్ని హేతుబద్ధమైనవి. అంటే ఈ భయాలకు కొద్దో గొప్పో సమంజసమైన కారణాలు వుంటాయి. మరో రకం భయాలు నిర్హేతుకమైనవి.

నువ్వు వ్యక్తం చేయదలచుకున్న భావాలను సరిగ్గా, నేర్పుగా వ్యక్తం చేయగల్గడం నేర్చుకోవాలి. నువ్వు కోపపడ్డ సంఘటనలు గుర్తుతెచ్చుకో.

నువ్వు ఇవ్వదలచిన సందేశం ఏమిటి? దాన్ని అందజేశావా? చూసుకో. లేకుంటే నువ్వు ఎక్కడ ఎలా పొరపాటు పడ్డావో చూసుకో. తరువాత అలా జరగకుండా జాగ్రత్త పడు. ఆవేశం లేకుండానే కోపాన్ని వ్యక్తం చేయవచ్చు. ఎదుటి వాళ్ళు కోపపడుతున్నపుడు నువ్వు ఆవేశానికి లోను కాకుండా వాళ్ళు చెప్పే దాంట్లో సారం ఏదైనా వుంటే విను. దానికి జవాబు చెప్పు. అసలు విషయాన్ని వదిలేసి వ్యక్తిగతంగా నిందించటమో, మరేదో చెప్పడమో అనవసరం.

బలహీనతలు : నీ బలహీనతలు ఏమిటో గ్రహించుకోవాలి. ఇందుకు అవసరమైతే నీ సన్నిహితులు, మిత్రులు నిజాయితీగా చేసిన సూచనలు గుర్తుకు తెచ్చుకో. వాటి ఆధారంగా నీలోపాలు తొలగించుకొని, ఆ రంగంలో బలపడడానికి ప్రయత్నించు. ముందుగా నీ బలహీనతలను గుర్తించగలిగావంటే, అంగీకరించా వంటే నీ దారి సగం బాగయినట్లే.

అనిశ్చితస్థితి : ఏ పని చేయాల్సిందీ తెలియక, ఏదీ నిర్ణయించుకోలేని దానిని అనిశ్చిత స్థితి అంటారు. దీనివల్ల ఎంతో శక్తి వృథా అవుతుంది. యువకుల్లో అనిశ్చితస్థితి ఎక్కువ. కనుక ముసలివాళ్ళ కంటే త్వరగా అలసిపోతారు. చికాకులు లేని ప్రపంచం, కచ్చితంగా అటోఇటో తేల్చిచెప్పగల వాతావరణం ఎక్కడా వుండవు.

నీకున్న పాత అలవాట్లు మానుకోవడానికి, కొత్త మంచి అలవాట్లు నేర్చుకోవడానికి నీకు నువ్వే ఒక ఒప్పందం కుదుర్చుకోవచ్చు. ఒప్పందం స్పష్టంగా క్లుప్తంగా సూటిగా వుండాలి. ''రోజూ తెల్లవారు జామున 5 గంటలకు మేల్కోవాలి', 'చిల్లర అప్పులు చేయకూడదు' వంటి ఒప్పందాలు చేసుకోవచ్చు. 'సిగరెట్టు కాల్చడం మానివేస్తాను.' 'కోపాన్ని అదుపులో వుంచుకుంటాను.' 'ఇక తాగను' వంటి ఒప్పందాలను నీ మిత్రులతోనైనా భార్య, పిల్లలు, తోటి ఉద్యోగులతో ఎవరితోనైనా చేసుకోవచ్చు.

ఒప్పందాలు కుదుర్చుకోవడం, వాటిని కొనసాగించడం, నెరవేర్చడం, అవసర మైతే మార్పులు చేసి తరువాత మరో ఒప్పందం కుదుర్చుకోవడం విజేతల లక్షణం.

నీ పెద్దలు తెలిసో, తెలియకో ఒక రకం ప్రవర్తనను, ఆలోచనా విధానాన్ని అనుభూతులను, విషయగ్రహణ విధానాన్ని నీకు నేర్పి వుంటారు.

అందులో కొన్ని అంశాలు మంచివే వుంటాయి. అలాకాక కొన్ని ఈ కాలానికి సరిపోనివి, నిర్హేతుక మైనవి కావచ్చు. వాటి నుంచి నువ్వు బయటపడాలి. మంచి వాటిని పరిరక్షించు కుంటూ అనవసరమైన వాటిని, అభ్యంతరకరమైన వాటిని వదిలించుకొని బయటపడాలి. లేకపోతే నీ శక్తియుక్తులకు గ్రహణం పట్టినట్టే. ఒక చిన్న ఉదాహరణ చెబుతాను. మీ పెద్దవాళ్లు ఇంట్లో పదే పదే కొన్ని కులాలు తక్కువ కొన్ని ఎక్కువ అని-ఒకో కులానికి కొన్ని చెడ్డ లక్షణాలు ఉన్నాయని అనుకుంటూ, అంటూ వుండటం నువ్వు వినటం వల్ల ఆ అభిప్రాయాలే నీకూ ఏర్పడి వుండొచ్చు. కాని హేతుబద్ధంగా చూస్తే అవన్నీ తప్పు. కనుక నీ అభిప్రాయాలను సవరించు కోవాలి. లేకపోతే అవి అభివృద్ధికి ఆటంకాలు అవుతాయి.

ఆడ-మగ : కొంతమంది తల్లిదండ్రులు ఏ బిడ్డ పుట్టినా ఒకటేనని సరిపుచ్చు కుంటారు. ఆడ/మగబిడ్డను కనడం మన చేతుల్లో లేదు.

ఆ నిర్ణయం మనం చేయలేం. ఆడ అయినందుకో, మగ కానందుకో విచారించి ప్రయోజనం లేదు. అసలు విచారించ వలసిన అవసరమే లేదు. అయితే కొందరు తల్లిదండ్రులు తమ ఇష్టాయిష్టాలను మాటలతో, చేష్టలతో వ్యక్తం చేస్తుంటారు.

వాటిని పిల్లలు గ్రహిస్తారు. తమ పుట్టుకే నిరర్థకం అనే మాటలు పదే పదే వినడం వల్ల, పెద్దల నిరసనలు తరచు స్వీకరించడం వల్ల న్యూనతాభావాలు పుట్టి పెరుగు తాయి. అవి దట్టమై మంచి ఆలోచనలను చుట్టు ముడతాయి. ప్రఖ్యాత మనో విశ్లేషకుడు కార్లింగ్ అంటాడు. ప్రతి మనిషిలో ఆడ, మగ అంశాలు వుంటాయి. వీటన్నింటినీ సరిగ్గా గుర్తించి, అభివృద్ధి పరచితే సమగ్ర వ్యక్తిత్వం ఏర్పడుతుంది.

పిల్లలకు ఆరేడు సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చే సరికే తమ పనుల్ని చాలా వరకు తామే చేసుకోగల్గుతారు. కాని అలా వాళ్లపనులను వాళ్లనే చేసుకోనివ్వాలి.

ఒకో కుటుంబంలో పెద్దలు ఒకో రకమైన ఆంక్షలు విధిస్తుంటారు. ఆడపిల్లలను కొన్ని ఆంక్షలతో, మగ పిల్లలను కొన్ని కట్టుబాట్లతో మొదటి రోజు నుంచే పెంచుతారు. 'ఇలా చేయకూడదు', 'ఇలాగే చేయాలి' అనే వందల ఆదేశాలు. కవి 'మగ పిల్లలు ఏడ్వకూడదు.' 'ఆడపిల్లలు బయట తిరగకూడదు.' ఇవి చాలవన్నట్లు పత్రికలు, శతకాలు సాహిత్యం, మీడియా, సినిమాలు కొన్ని ఆంక్షలను ప్రచారం చేస్తుంటాయి.

విమర్శలు

ఇతరులు నిన్ను విమర్శించవచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో ఆ విమర్శలలో నిజం ఎంత వుందో చూసుకో. అందులో నిజం లేకపోతే వదిలేయ్. ఒకవేళ ఏ మాత్రం నిజం వున్నా ఆ విమర్శను నీ అభివృద్ధికి పునాదిగా ఉపయోగించుకో. నీ లోని లోపాలను తొలగించుకోవడానికి ప్రయత్నించు. నీ మిత్రుల్ని, జీవిత భాగస్వామిని ఎవరినీ ఇతరుల ముందు విమర్శించవద్దు.

కొన్ని రకాల విమర్శలు బాతు మీద పడ్డ నీళ్ళలా జర్రున జారిపోతాయి. కాని కొన్ని మనల్ని తినేస్తాయి. భర్తృహరి సుభాషితాలలో చెప్పినట్లుగా ఒక నీటిచుక్క కాలుతున్న ఇనుము మీద పడితే ఆవిరైపోతుంది. తామరఆకు మీద పడితే కాసేపు ముత్యంలా మెరిసి అదృశ్యమౌతుంది. అదే నీటి బిందువు ముత్యపుచిప్పలో పడితే ముత్యమై విలసిల్లుతుంది అంటాడు. (ముత్యం కావడానికీ నీటి చుక్కకు సంబంధం లేదు. కాని, ఇక్కడ పోలిక మాత్రమే గ్రహించాలి) ఒకే విమర్శ కొందరికి ఏమీ అనిపించక పోవచ్చు.

కొందరిపై తాత్కాలిక ప్రభావాన్ని చూపవచ్చు. మరికొందరిని ఎంతో బాధించ వచ్చు. అంటే విమర్శ ప్రభావం ఎదుటి వ్యక్తిని బట్టి వుంటుంది. కాబట్టి నువ్వు విమర్శ చేయబోయే ముందు ఈ విషయం గుర్తు చేసుకోవాలి సుమా!

ఇతరుల అభిప్రాయం తప్పు అని తెలిసినా దాన్ని సూటిగా చెప్పవద్దు. సోక్రటీసు పేరు విన్నావా? ఇంతవరకు జన్మించిన మానవులలో మేధావులుగా కీర్తించబడే వారు ముగ్గురు -సోక్రటీసు, అరిస్టాటిల్, ప్లేటోలు. సోక్రటీసు మంచి గురువు కూడా. తన శిష్యులు/ఎదుటివారు తప్పు చెపితే సోక్రటీసు కొన్ని ప్రశ్నలు వేసేవాడు. ఆ ప్రశ్నలకు జవాబులు వెదుక్కునేసరికి యదార్థమేదో అవతలి వ్యక్తికి అర్థం అవుతుంది. ప్రతివాళ్ళమూ సోక్రటీసు అంతటి వాళ్ళం కాలేకపోయినా ఆ బాటలో వెళ్ళటానికి ప్రయత్నించాలి.

పరాజయం ఎదురైనా ఆత్మవిశ్వాసాన్ని విడనాడగూడదు. పరాజయాలు, ఓటములు సహజం. అందుకే ఓడిపోయినా బాధపడగూడదు. విజయాలను ఆనందించు. కాని పరాజయాల వల్ల కుంగిపోనవసరం లేదు. వాటి నుంచి గుణపాఠాలు నేర్చుకో. ఆలోచించే మనిషి విజయాల ద్వారా ఎంత నేర్చుకుంటాడో పరాజయాల వల్ల కూడా అంతే నేర్చుకోగల్గుతాం.

ఓటమికే అలవాటు పడ్డవాళ్ళు తమ లోటుపాట్లను వదిలించుకోవడానికి ప్రయత్నించరు. వాళ్ళ జీవితలక్ష్యం ఎక్కువ ఆనందించడం కాదు, ఎక్కువ, ఇంకా ఎక్కువ, ఇంకా ఎక్కువ ఆర్జించటం.

వాళ్ళ పంజరాలను వాళ్ళే నిర్మించుకుంటారు. అందులో బందీలుగా మిగిలిపోతారు. తమ అదృష్టాన్ని నిందించుకుంటారు.

ఇలా కాక అలా, మరొకలా జరిగివుంటే ఎలా వుండేదో,

నాకు ఇపుడున్న వాళ్ళు కాక మరొకరు జీవిత భాగస్వామి అయివుంటే

నాకు మరొక ఉద్యోగం గనుక దొరికినట్లయితే

నేను మరో చదువు చదివినట్లయితే,

నేను ఇంకాస్త అందంగా వుంటేనా

నేను మరింత ధనవంతుడిగా పుట్టినట్లయితేనా?

నా తల్లిదండ్రులు గనుక ఇంకా మంచి వాళ్ళయితేనా?

నాకు వాళ్ళు సహకరించినట్లయితేనా!

ఇలా ఇలా జరిగిపోయిన వాటిని గూర్చి తమను తాము నిందించుకుంటారు. అంతేకాని వాటిని ఛేదించుకొని ఎలా, తన గతానికి భిన్నంగా వర్తమానాన్ని భవిష్యత్తును మలచుకోవాలో ప్రయత్నించరు.

గతం ఏదైనప్పటికీ వ్యక్తి ప్రయత్నం ద్వారా వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్తును తన ఆశయాలకు అనుగుణంగా మలచుకోవచ్చు, కొంతైనా మార్పు చెందవచ్చు. అలాకాక, ఊరకే ఎవరినో నిందించి ప్రయోజనం లేదు.

శ్రీశ్రీ అన్నట్లు ఎవరో వస్తారని ఏదో చేస్తారని ఎదురు చూసి మోసపోకుమా!

నిజం తెలిసి మసలు కొనుమా!!

మరొకరకం పరాజితులు భవిష్యత్తులో ఏదో మంచి జరుగుతుందిలే అపుడు చూసుకుందాంలే అని వర్తమానాన్ని వృథా చేసుకుంటుంటారు.

నా ఊహాసుందరి వచ్చి నన్ను ప్రేమించినపుడు

ఈ చదువు అయ్యాక

పెళ్ళి అయ్యాక

పిల్లలు పెరిగాక

ఉద్యోగంలో చేరాక

పై అధికారి మంచివాడు వచ్చాక

... చూద్దాములే అనుకుంటుంటారు.

అలాగే మరికొందరు నిరాశ, భయం, ఆందోళనలతో భవిషత్తులో ఏ ప్రమాదం ముంచుకు వస్తుందో...

అమ్మో ఈ ఉంగరం గనుక ఊడిపోతే

రోగిమీద మంచం పడితే

నా కాలో, చెయ్యో విరిగితే

నేను చేసే పనులు కలిసి రాకపోతే

నా పిల్లలు నన్ను చూడకపోతే... వంటివి వారి భయాలు.

భయాన్ని జయించాలంటే నువ్వు చేయటానికి భయపడే పనిని చేయాలి, అలాగే కొనసాగించాలి, మళ్ళీమళ్ళీచేయాలి, విజయపరంపరను సాధించేదాకా చేస్తూ వుండాలి.

''భయం భయం బ్రతుకు భయం'' ఆత్రేయ. నీవు చేయడానికి భయపడే పనుల్ని కొన్నిటిని రాసుకో. అందులో చిన్న పనిని/తక్కువ భయపడే పనిని/ఇష్టంలేని పనిని పది రోజుల పాటు ప్రతి రోజూ తప్పక చేయి. పది రోజులు అయే సరికి ఆ పని నీకు ఇష్టంగా, సులువుగా తయారై భయం తొలగిపోతుంది.

ఇతరులు నవ్వుతారేమోనని భయం. నీవు విఫలం అయితే ఎగతాళి చేస్తారని భయం. వాటిని పట్టించుకో వద్దు.

పిరికితనం : కొత్త మనుషులతో మాట్లాడాలంటే భయం వేయవచ్చు. 'ఎందుకులే!' 'ఏమనుకుంటారో!' 'ఏమంటారో!!!' అని వెనకాడుతుంటారు కొంత మంది. నీకు ఆ భయాలు ఏవైనా వుంటే ముందు చిన్న చిన్న రిస్కులు తీసుకొని 'టైం ఎంత' అండీ?' అని అడుగు.

అంత మాత్రానికే ఎవరూ ఏమీ అనరు. 'మీ పేరు ఏమిటంటీ' అని అడగవచ్చు. 'పేపరు ఒకసారి ఇస్తారా' అనొచ్చు. ఇలా రెండు మూడు ప్రశ్నలు వేయడం ద్వారా పిరికితనాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. గుంపులో ఏ మాత్రమూ పరిచయంలేని వ్యక్తితో సంభాషణ ప్రారంభించాలి. (వరుస)క్యూలో నీ ముందో, వెనకో నిల్చున్న వాళ్ళతో ఏదో మాట్లాడటానికి ప్రయత్నించు. అక్కడ ఎవరితోనైనా మాట్లాడటానికి చొరవ చూపు, ప్రయత్నించు. సాధారణంగా బస్సులు సమయానికి, రావని, నడవవని, పదే పదే గడియారం చూడవద్దు. ధరలు పెరిగిపోతున్నాయని సంభాషణ ప్రారంభించకు. ఎదుటి వాళ్లు ప్రారంభిస్తే నువ్వు వింటూ తల ఊపుతూ చిన్న చిన్న ప్రశ్నలు వేసి సంభాషణను కొనసాగించవచ్చు.

అలాగే 'నాకు చేతగాదు', 'నేను ఆ పనిచేయలేను.' అనే భావాలను దగ్గరకు చేరనీయకు. ఒకవేళ ఇప్పటికే అలాంటివి వుంటే వాటిని వదిలించుకో. మెల్లగా ఒక్కో దాన్ని చిన్నచిన్న ప్రయోగాలు చేసిచూస్తే నీ మీద నీకు విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

'రేపు' గురించి ఆలోచిస్తూ **'నేడు'** ఆందోళన పడొద్దు. భయపడొద్దు. మనలో చాలామందికున్న భయాలు అతిగా ఊహించుకున్నవి. అసలు ఆధారమే లేనివి. కొందరికి కొత్త అంటే భయం.

వాయిదా : వాయిదా వేయటం ఒక గజదొంగ వంటి శత్రువు. కాలాన్ని, డబ్బును, ప్రేమను, స్నేహాన్ని, విజయాన్ని, ఆనందాన్ని, శక్తినీ, స్వేచ్ఛను కొద్దో, గొప్పో హరించివేసే గజదొంగ ఈ చెడు అలవాటు. ఎప్పటి పని అప్పుడు చేసుకుపోతుంటే పని పేరుకు పోదు. ఉత్తరాలు రాయడం వంటి చిన్న చిన్న పనులు, వస్తువులు సర్దుకోవడం ఏ కాస్త సమయం ఉన్నా చేసుకోవచ్చు. అన్ని పనులూ ఒక్కసారే చేసుకుందాములే అని దాటవేయటం అలవాటు చేసుకోవద్దు. ఇలా చేయవలసిన చిన్న చిన్నవే పెద్ద పనులుగా మారి, అవి ఎక్కువయే కొలది ఆందోళన పెరుగుతుంది. కొన్ని పనుల్ని వెంటనే చేయకపోవటం వల్ల కొన్ని అవకాశాలు కోల్పోవటం జరుగుతుంది. మనస్సు సమర్థవంతంగా పనిచేయాలంటే ఎప్పటి కప్పుడు వత్తిడిపెరగకుండా చూసుకో. పనులు పేరుకుపోకుండా చూడాలి.

కొంతమంది సమస్యను అతిగా ఊహించుకుంటూ భయపడి వాయిదా వేస్తుంటారు, ఆందోళన పడుతుంటారు. అలా ఆందోళన అధికమైనపుడు నీకు ఊపిరి బిగదీసి నట్లుగా, ఊపిరాడనట్లే అనిపించవచ్చు. అది సహజం. ఈసారి నీకు ఆందోళన కలిగినపుడు నీ శ్వాస ఇబ్బందిగా ఉన్నదేమో గమనించు. గాఢంగా గాలిపీల్చి నెమ్మదిగా వదులు. ఆందోళన తగ్గుతుంది. ఇలా పదిసార్లు చేయి.

సకాలంలో నిర్ణయాలు సరిగా తీసుకోకపోవడం వల్ల ప్రతిరోజూ ఎన్నో అవకాశాలు చేజారిపోతాయి. వాయిదా వేసేకొలదీ పనికి పట్టే సమయం పెరిగి పోతుంది.

నీ శరీరం : నీ శరీరమంతటా స్పర్శనాడులు ఉంటాయి. అవి జ్ఞానేంద్రియాలైన కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము ద్వారా నీవు మేల్కొని వున్నపుడు ప్రతి సెకనుకు 100 మిలియన్ల ప్రత్యేకమైన వార్తలను (పదికోట్లు) మెదడుకు చేరవేయ

గల్గుతాయి. ఇవి శరీర భాగాల నుండి మెదడుకు (నాడుల మందాన్ని బట్టి) గంటకు 55 మొదలు 825 మైళ్ళ వరకు వేగంతో చేరతాయి.

మన శరీరం శక్తి మనకు పూర్తిగా తెలియదు. ఎంతో గొప్ప అంశాలు సాధించిన వాళ్ళు గూడా వాళ్ల సామర్థ్యంలో 10-15 శాతం మాత్రమే వాడుకో గలిగారు. అంటే సామాన్యుల సంగతి చెప్పేదేముంది? మనకు ఎంతో శక్తివుంది కాని దానిని సద్వినియోగం చేసుకోలేపోతున్నాం.

వ్యాయామం చేస్తే కండరాలు బలిష్టంగా తయారువుతాయి. అలాగే బుద్ధిని ఉపయోగించి నిర్ణయాలు తీసుకోగలిగితే నీలో హేతుబద్ధత పెరుగుతుంది.

కుటుంబం : కుటుంబం ఒక సమాకలనం. అతి ప్రాచీనమైనది. నేటికీ సామాజిక నిర్మితికి ఇది వెన్నెముక. వ్యక్తి జీవితాన్ని అనేక విధాలుగా ప్రభావితం చేయడంలో ప్రముఖపాత్ర వహించేది. ఇది విశ్వజనీనం. అన్ని సామాజిక సంస్థలకు మూలం. సంప్రదాయాలను ఒక తరం నుంచి మరో తరానికి అందిస్తుంది. భార్య, భర్త, పిల్లలు సన్నిహిత బంధువులు కలిసి జీవించే సామాజిక సంస్థ కుటుంబం.

కుటుంబసభ్యుల సామాజిక, ఆర్థిక పునాదులు కలిగి కుటుంబసభ్యుల మధ్య లభించే సాన్నిహిత్యం మరెక్కడా లభించదు. నాగరిక సమాజాలలో అనేక మార్పుల కు లోనయినా, సమిష్టి కుటుంబాలు అంతరించి వ్యష్టి కుటుంబాలు అలరారుతు న్నప్పటికీ కుటుంబ ప్రాముఖ్యం తగ్గలేదు, తగ్గదు కూడా. వ్యక్తి అభివృద్ధికి, పిల్లలు సమాజంలో బాధ్యతగల పౌరులుగా తయారుకావడానికి కుటుంబం పోషించే పాత్ర మరే సంస్థ ద్వారా భర్తీ చేయడానికి వీలుగానిది. కుటుంబం ఒక అద్దంలాంటిది. దాని ద్వారా పిల్లలు సమాజపు ప్రతిబింబాలను చూడటం నేర్చుకుంటారు.

పనిచేస్తే భయం తగ్గుతుంది :

ఏ పని చేయాలంటే భయమో, ఆ పని ముందుగా చెయ్యి, భయం పోతుంది. నేరుగా పనిలోకిదిగి పూర్తి చేయి.

భయాలను అలాగే వదిలివేస్తే అవి పెరిగి పిల్లల్ని పెడతాయి. ఆలస్యం భయాల్ని పెంచుతుంది, సత్వరమే చేయటం భయాల్ని హరిస్తుంది.

డేల్ కార్నిగె అన్నట్లు- భయపడేపని చేయాలంటే ఒక ప్రశ్నవేసుకో. 'ఈ పని చేస్తే నాకు జరిగే నష్టం ఏమిటి' అని ఆలోచించు. ఆ రిస్క్ తీసుకోవడానికి సిద్ధమై వుండు. నీకు ఏమీ జరగదు. ఎందుకంటే నీవు ఎక్కువ నష్టాన్ని స్వీకరించటానికి సన్నద్ధుడవై ఉన్నావు.

కొత్త వ్యక్తులను కలుసుకోవడానికి భయమా? మాట్లాడాలంటే మరీ భయమా?

వాళ్ళూ నీలాగా మనుషులే. వాళ్ళ భయాలు, ఇష్టాలు, అయిష్టాలు వాళ్ళ కుంటాయి. వాళ్ళను కలుసుకోవడానికి భయమా? నువ్వే చొరవ తీసుకో.

బలహీనతలు : అట్లా చేయకూడదు. ఇట్లానే చేయాలి అని ఎన్నో నియమాలు. నిబంధనలతో పెరిగి పెద్దవాడివి అయివుంటావు. అందులో కొన్ని చాలా నీ భద్రత కొరకు అవసరమే కావచ్చు. కాని కొన్నిటిని మాత్రం నువ్వు వదిలించుకోక తప్పదు. వాటిలో ఒకొక్క దాన్నుంచి మెల్లగా విముక్తుడవు కావాలి. ఏళ్ళ తరబడి కాళ్ళు, చేతులు బిగించబడి ఉన్నాయి. ఒక్కసారిగా ఆ గొలుసులను తెంచివేసినా నీకాళ్ళు చేతులు మమూలుగా పనిచేయలేవు. మెల్లగా సాధన చేయాలి. ఎముకలు విరిగినపుడు 4 మొదలు 6 వారాల దారా ఆ ఎముకను కదలకుండా కట్టువేస్తారు. కట్టు తీశాక మళ్ళీ మామూలుగా కండరాలు పనిచేయాలంటే కొన్ని వారాలు వ్యాయామం చేయాల్సిందే. చేసేటపుడు బాధ కూడా తప్పదు.

అలా అద్దం ముందు నుంచుంటే నీకు అందులో అత్యంత మిత్రుడు / పరమ శత్రువు కనపడవచ్చు. నీ భావాలే నీడలుగా నీకు కనపడతాయి.

వైఫల్యానికి మొదటి కారణం అనిశ్చితి. ఎప్పుడు ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలో ఆ సమయంలో తీసుకోవాలి. ఏ నిర్ణయం తీసుకుంటే ఏమవుతుందో అని ఏ నిర్ణయం తీసుకోకుండా దాటవేయగూడదు. కొన్ని సందర్భాలలో భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగుతుందో ఎవరూ చెప్పలేరు.

అలా ఏమి జరుగుతుందో తెలియకుండా నిర్ణయం తీసుకుంటే కొన్ని అవాంఛిత పరిణామాలు సంభవించవచ్చు. దానినే ప్రమాద సంభావ్యత. 'రిస్క్' అంటారు. విజయలక్ష్మి ఏమి చేస్తే ఏమవుతుందో అని సరైన సమయం కోసం కాచుకు కూర్చునే వారి వాకిలి ముందుకే రాదు.

నిర్ణయాలు కొంత రిస్కుకు లోబడి ఉంటాయి. అందుకు సిద్ధంగా ఉండాలి. విజయం పొందిన వారు త్వరత్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. అవసరమైతే మెల్లగా మార్చుకుంటారు.

8 సిలిండర్ల మోటారు కారు కనిపెట్టాలని, ఎన్నో ప్రయోగాలు చేసి, వైఫల్యాలను మూటగట్టుకొని, మొదటిసారిగా సఫలమైన ఫోర్డు మోటార్సు యజమాని ఫోర్డ్ కు ఇలాంటి మొండి వైఖరి ఉండేది. థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ కూడా అంతే. విద్యుత్ దీపాన్ని కనుక్కోవాలని పదివేలసార్లు విఫలం అయ్యాడు. అప్పుడు సఫలం అయ్యాడు. వైఫల్యం పొందిన వారు త్వరగా నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. ఒకవేళ తీసుకున్నా చిన్న చిన్న ఆటంకాలు రాగానే వాటిని పదే పదే మార్చుకుంటారు.

నీకున్న అలవాట్లలో దేనిలోనైనా అతిగా, నిగ్రహం లేకుండా ఉన్నావా? ఎప్పుడైనా బహిరంగంగా/రహస్యంగా నీ అహంకారం, గర్వం, ఆడంబరం తొంగి చూశాయా?

నీ సహచరులు నిన్ను గౌరవించి, నీ పట్ల మర్యాద చూపేలాగా నీ ప్రవర్తన ఉందా?

నీ భావాలు వాస్తవాలకు దగ్గరగా ఉన్నాయా?

అబ్రహం లింకన్ తీసుకున్న జాతివివక్ష వ్యతిరేక నిర్ణయం వల్ల ఎన్నో వేల మంది తనకు శత్రువులు అవుతారని తెలుసు. సోక్రటీస్ విషం తాగి ప్రాణాలు పోగొట్టు కోవటానికి సిద్ధపడ్డాడు కాని తన భావాలను మార్చుకోలేదు. చరిత్రపుటలు తిరగేయండి. చెప్పుకోదగిన ప్రతి వ్యక్తి కూడా ఎంతో కొంత ప్రమాదంతో కూడుకొన్న పనులే చేశాడు, చేస్తున్నాడు.

ఓటమి : నీ అర్ధచేతనా మనసు నువ్వు నిద్రపోయేటప్పుడు కూడా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. అడపాదడపా చేసే ప్రయత్నాల వల్ల ఫలితం ఉండదు. ప్రయత్నాన్ని అలవాటుగా కొనసాగించాలి. మానసిక జడత్వం తగ్గటానికి / పూర్తిగా పోవటానికి పనిని చిన్నగా ప్రారంభించాలి. క్రమంగా వేగం పెంచాలి. కారు / బైకు నడిపే టప్పుడు గేర్లను క్రమంగా మార్చినట్లు క్రమంగా నీ వేగం పెంచాలి.

నీ ఆలోచనల వంటి ఆలోచనలు గల వ్యక్తులు ఎవరైనా నీకు తటస్తపడితే వారి భావాలను పంచుకోవచ్చు. ఒకరికంటే ఎక్కువమంది ఆలోచనలు కలిసి ఒకేదిశలో పని కొనసాగిస్తే పనులు సులువుగా అవుతాయి. నిచ్చెన ఎక్కుతూ ఎన్నోసార్లు కిందపడవచ్చు. కాని చివరి మెట్టు వరకు ఎక్కావా లేదా అనే దానినే పరిగణనలోకి తీసుకోవాలి. ఏదైనా ఒక కొత్త పనిని నువ్వు ప్రారంభిస్తున్నట్లు తెలిస్తే దానిని నువ్వు పూర్తి చేయలేవని తీర్మానాలు చేస్తుంటారు ఇరుగు పొరుగు వారు. అంతేకాదు, ఎందుకు ఓటమి పాలవుతావో సాక్ష్యాధారాలతో చెప్పటానికి ప్రయత్నిస్తారు. నువ్వు అడగకపోయినా నీ మేలుకోరి ఉచితసలహాలు ఇవ్వచూపే వారు లోకంలో కొల్లలు. వాళ్ళు అనేది నిజమే కావచ్చు. నువ్వు ఎందువల్ల పరాజయం పాలవుతావో వాళ్లకు తెలియవచ్చు. కాని నువ్వు ఎలా గెలుస్తావో నీకు మాత్రమే తెలుసు. ముందుకు సాగు. విజయం నీకు లభించాక వాళ్లే నీతో ''నాకు తెలుసు, నువ్వు సాధించగలవని'' అంటారు. ఏ రచయిత అయినా రాసినవి సాధారణంగా మొదటి ప్రయత్నంలోనే ప్రచురించబడవు. ఇది ప్రపంచవ్యాప్తంగా చూచినా జరిగే వాస్తవం. ఓర్పుగా మళ్లీ, మళ్లీ రాస్తూనే ఉండాలి. ప్రయత్నం ఆపగూడదు. ఒక రచయిత్రి నాలుగు సంవత్సరాల కృషితో రచనలు చేసి పత్రికకు పంపితే 36 సార్లు తిరిగి వచ్చాయి.

అయినా పట్టు వదలకుండా తన ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించింది. ఆమె సత్తాను పాఠకులు గుర్తించి అభిమానించసాగారు. ఇప్పుడు పత్రికల వారే ఆమె దగ్గరకు రాసాగారు.

పట్టుదల : పట్టుదల పెంచుకోవాలంటే నీకు స్పష్టమైన ఆశయం ఉండాలి. నీ కోరిక, సంకల్పం బలంగా ఉండాలి. ఆత్మవిశ్వాసం దండిగా ఉండాలి.

నీ పని పూర్తి చేయటానికి స్పష్టమైన ప్రణాళిక ఉండాలి. వీటికి తోడు సరైన విజ్ఞానం ఉండాలి. ఆధారం లేని ఆలోచనలు, ఊహాలు పట్టుదలను తగ్గిస్తాయి. జ్ఞానం పట్టుదలను పెంచుతుంది. సహకారం వల్ల సానుభూతి, సదవగాహన పెరుగుతాయి. చేయటానికి నీ ముందున్న పనిమీదనే ఏకాగ్రతగా దృష్టి పెట్టాలి. రోజూ అలవాటుగా సాధన చేయటం ద్వారా పట్టుదలను పెంచుకోవచ్చు.

నీ బలాలను పెంచుకుంటూ, బలహీనతలను తగ్గించుకుంటూ ముందుకు సాగాలి. నీకున్న శత్రువులలో భయంకరమైనది '**భయం**.' దానిని నీ దగ్గరకు రాకుండా చూసుకోవాలంటే నువ్వు భయపడుతున్న పనులను ముందుగా చేయాలి, పదే పదే చేయాలి.

నీకు తగనివి :

బద్ధకం, సోమరితనం,

నువ్వు చేయలేకపోయిన దానికి ఏదో అతికీ అతకని సంజాయిషీలు చెప్పటం,

కొత్త విషయాలను తెలుసుకోవాలనే ఆసక్తి లేకపోవటం/తక్కువ ఉండటం,

నిర్ణయాలు సరిగా, సకాలంలో తీసుకోలేకపోవటం,

అరకొర సమాచారంతో ముందుకు పోలేక, వెనక్కు రాలేక ఊగిసలాట.

ప్రతిసారీ, ప్రతివారితో రాజీపడి నీ అంతరాత్మను నిద్రపుచ్చటం,

చేసిన తప్పులకు, పొరపాట్లకు యితరులను నిందించటం, ఎవరినో బాధ్యులను

చేయటం, నీ లోపాలకు సంజాయిషీలు చెప్పటానికి ప్రయత్నించటం.

కోరికలు బలహీనంగా ఉండటం,

నీకు కావలసింది ఏమిటో స్పష్టంగా తెలుసుకోలేకపోవటం.

మొదటి వైఫల్యానికే వీపు చూపి పారిపోవటం,

రాసిచూసుకొని, విశ్లేషించుకోవటానికి వీలుగా లేని ప్రణాళికలు,

కొత్త ఆలోచనలను కొనసాగించాలి, అవకాశాలను అందిపుచ్చుకోవాలి.

ఉండి తీరాలి అనుకోకుండా 'ఉంటే బాగుండును' అనుకోవటం దారిద్ర్యం,

కొరతలతోనే సర్దుబాటు చేసుకోవటం,

ప్రత్యేకంగా దేనిమీద ఆసక్తి లేకపోవటం,

డబ్బు సంపాదించటానికి, గెలవటానికి జూదం, బెటింగ్, చౌక అని కొనటం,

ఎవరు ఏమనుకుంటారోనని భయంతో ఏ పనీ చేయకపోవటం.

విమర్శ :

విమర్శ అంటే భయపడుతున్నావా?

నీ జీవితం పైన ఎక్కువ ప్రభావం నీదా లేక నీ మిత్రులు, బంధువులదా?

నిన్ను నువ్వు అజమాయిషీ చేసుకోగలుగుతున్నావా?

నిన్ను ఇతరులు నియంత్రిస్తుంటారా?

నువ్వు, ఏ పని చేయాలని చొరవ తీసుకున్నప్పటికీ నువ్వు ఈ పని చేయలేవు. అది నీవల్ల కాదు, ఈ పని చాలా పెద్దది, నీకు జీవనాధారం ఏమిటి? ఇలాంటి పని ఇంతకు ముందు మనవాళ్లలో ఎవరైనా చేశారా? అంత గొప్ప ఆశయం సాధించటం మనలాంటి వారికి ఎలా వీలవుతుంది?

నీ అర్హతలు అందుకు సరిపోతాయా?

నీది సామాన్య జీవితం, సామాన్య పుట్టుక -నీకు ఏమి తెలుసు దానిని గురించి' అంటూ లోకమంతా నీవైపే చూస్తూ నిన్ను కాకుల్లా పొడుస్తున్నట్లు అనిపించవచ్చు. ఇటువంటి మొదలు చివరలు లేని ప్రశ్నలతో ఎన్నో అద్భుత ఆలోచనలు నెలలు నిండకముందే గర్భస్రావాలుగా రాలిపోతాయి.

మూఢనమ్మకాలు : భయం, అజ్ఞానం, వృత్తి ఎంపికలో పొరపాటు, ఏ ఒక్క దాని మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించలేకపోవటం, ఒకేసారి అనేక పనులు చేయాలనుకోవటం, పలు వ్యాపకాలలో వేలు పెట్టటం వల్ల గెలుపు దూరం అవుతుంది.

వీటికి విరుగుడుగా ఒకో పనిని ఒకసారి చేయటం అలవరచుకోవాలి.

బాగోగులు తెలుసుకోకుండా నిశ్చితాభిప్రాయాలు ఏర్పరచుకోవటం, దుబారా ఖర్చు చేయటం, ఉత్సాహం లేకపోవటం, ఓర్పు లేకపోవటం - ఇతర మతం/తెగ /

వర్గము/రాజకీయపార్టీ వంటి వాటిని/వారిని సహించలేక పోవటం, తిండిబోతు తనం, నిద్ర, తిండి, కామం వంటి వాటిలో నియంత్రణ లేకపోవటం, ఇతరులతో కలసిమెలసి పనిచేయటానికి ఇబ్బంది పడడం, ఇతరుల భాగ్యం/సంపాదనపై ఆధారపడి బతకటం, ఎవరినీ ఒక పట్టాన నమ్మకపోవటం, ఇతరులు తనపై ఉంచిన నమ్మకాన్ని నిలుపు కోలేకపోవటం, అహంభావం, గర్వం, ఆడంబరం, వాస్తవానికి దూరంగా, ఆచరణకు సాధ్యం కాని ఆలోచనలలో మునిగి గాలిలో తేలిపోవటం, ఊహాల్లో విహరించటం, పగటి కలలు కనటం, ఆలోచనలను ఆచరణ ద్వారా అమలు చేయటానికి ప్రణాళిక/పెట్టుబడి దొరక్కపోవటం వంటివి.

ప్రమాదాలు, దురదృష్టాలు : వీటిని గురించి ముచ్చటించకుండా వుంటే మేలు. అటువంటి వర్ణనలు అందరి ఉత్సాహాలను నీరు కారుస్తాయి.

నియంత్రణ : ఒక సామెత వుంది. ''కోర్టులో ప్లీడరు గారు ఎంత ఎక్కువగా వాదిస్తే ఆ కేసు గెలవడానికి అవకాశాలు అంత తక్కువ'' అంటారు. ''నీ వాదనలో బలం లేనపుడే నీ గొంతు పెంచి మాట్లాడతావు'' అంటారు అనుభవం కలవారు. ఎవరు, ఎంతసేపు మాట్లాడారు అనేది ముఖ్య కాదు. చెప్పదలచుకున్నది క్లుప్తంగా, స్పష్టంగా, సూటిగా చెపితే చాలు. ఆశయం నెరవేరినట్లే. అదే ముఖ్యం.

అతి బిడియం, అతి ఉత్సాహం ఈ రెండూ భిన్నధృవాలు. ఏదీ మంచిది కాదు. నీ ఆనందాన్ని/సానుభూతిని ఎలా, ఏ సందర్భంలో వ్యక్తం చేయాలో గ్రహించాలి. సమానస్థాయి వారితో, మిత్రులతో, పెద్దలతో, బంధువులతో వ్యవహరించే తీరు వేరు వేరుగా ఉండాలి.

వాదనలు వద్దు : వాద ప్రతివాదనలు వద్దు. ఎవరైనా వాదనకు సిద్ధపడినా లౌక్యంగా దారి మళ్ళించాలి. ఇతరులు చెప్పేదాన్ని శ్రద్ధగా వినాలి. మనిషి మాట్లాడే దాన్ని బట్టి అతని సంస్కృతి, సంస్కారం, చదువు, హోదా, సత్తా వగైరాలు తెలుస్తాయి, కనుక ఏదో మాట్లాడేయాలనుకోవద్దు.

వాయిదా : ఏదైనా పని చేద్దామనిపించగానే 'తరువాత చేయవచ్చులే' అనీ 'తరువాత', 'రేపు' అనుకుంటూ వాయిదాలు వేసుకుంటూ పోవటం చాలామందికి అలవాటు. మనలో చాలామంది అద్భుతంగా ఆరంభిస్తారు. కాని ముగించటంలో కూడా ముందువరుసలోనే ఉంటారు. ఈ సామెత మనకు బాగా వర్తిస్తుంది. అందుకే వినోబాభావే దగ్గరకు ఎవరైనా ఆంధ్రులు 'వెళితే 'ఆయన రండి, ఆరంభశూరులు' అని హాస్యంగా అనేవారు. కోరిక బలంగా లేకపోవటం, పట్టుదల లేకపోవటం, వల్ల చిన్న ఆటంకం రాగానే పారిపోతారు, ప్రయత్నాన్ని విరమించుకుంటారు.

నీ విలువ : సమీక్షించుకునేటప్పుడు నిన్ను నువ్వు వంచించు కోకుండా నిజాయితీగా జవాబులు రాసుకో. ఆత్మవంచన చేసుకునే వారు ఏమీ సాధించలేరని గుర్తుంచుకో. నువ్వు నిజంగా నీ ప్రగతిని కోరుకుంటుంటే వాళ్లు సరిగా ఆలోచించి జవాబులు రాసుకో. నీ విలువ ఎంతో నువ్వు మదింపు చేసుకోవాలి. అప్పుడప్పుడు నువ్వు అనుకున్నదానిని ఎంత వరకు సాధించగలుతున్నావో సమీక్షిస్తుండాలి. నువ్వు చేయగలిగింది అంతా చేశావా?

నువ్వు చేసిన దానిని నీ శక్తి వంచన లేకుండా నాణ్యంగా చేశావా? వాయిదాలు వేయటం వల్ల నువ్వు సాధించవలసింది సాధించలేకపోయావా?

నీ వ్యక్తిత్వంలో ఏ మాత్రమైనా అభివృద్ధి ఉందా? నువ్వు నిర్ణయాలను సరిగా తీసుకున్నావా?

నువ్వు చేయాలనుకున్న పనులకు భయాలు ఆటంకాలుగా నిలిచాయా? అతి జాగ్రత్త / అజాగ్రత్తలు నీకు ప్రతిబంధకాలు అయ్యాయా? ఏకాగ్రత / విశాల దృక్పథం తో, సహనం / నైపుణ్యతలు పెరిగాయా?

విశ్వాసం



దేనినైనా కోరుకున్నపుడు అది ఇప్పటికే నీదయినట్లు ఊహించుకో. నమ్ము, గట్టిగా నమ్ము. కనపడని దాన్ని నమ్మాలి. నమ్మకం ద్వారా సానుకూల తరంగాలు వెలువడతాయి. ఈ విధానం అందరికీ ఒకే రకంగా మంచి ఫలితాలను ఇస్తుంది. కొంతమందికి పని అనగానే ప్రవాహా ఎదురీతగా అనిపించ వచ్చు. కాని ప్రేరణతో కూడిన పని శ్రమ అనిపించదు. ఇష్టమైన పని కష్టం అనిపించదు. ప్రవాహపు వాలులో ఈదుతున్నంత సులభంగా ఉంటుంది.

ఈ ప్రపంచంలో మానవచరిత్రలో కొత్తగా కనుగొనబడిన ప్రతి ఆవిష్కరణ ఒక నూతన ఆలోచన. దాని నుంచి ఒక మార్గం తెలిసి అదృశ్యం దృశ్యంగా సాక్షాత్క రిస్తుంది. ప్రతి దానికీ ఆలోచన తొలిరూపం. తరువాతి దశలన్నీ ఆలోచనల నుంచి పుట్టుకు వచ్చేవే.

నీ జీవితంలోకి మరింత మంచిని చేర్చుకోవాలంటే కృతజ్ఞత ఒక్కటే సరయిన మార్గం. దానిని పూర్తిగా వాడుకో. దానిని నీ జీవితంలో ఒక భాగం చేసుకో. అసూయ, పశ్చాత్తాపం, అసంతృప్తి చెడ్డ అనుభూతులు.

నీ మెదడుకు వాస్తవానికి, భ్రమకూ మధ్య గల తేడాను గ్రహించే శక్తి లేదు. చీకటిలో మెత్తని దానిని తొక్కితే, దానిని పాము అనుకొని భయపడవచ్చు. వాస్తవంగా పామును తొక్కితే ఎలా స్పందిస్తావో తాడును తొక్కినా అలాగే స్పందిస్తావు. మెదడుకు గల ఈ బలహీనతను ఉపయోగించుకోవాలి.

ఇవ్వటానికి, త్యాగం చేయటానికి చాలా తేడా ఉంది. ఇవ్వటం హృదయ పూర్వకంగా జరిగేది, పొంగి పొరలేది, త్యాగం వల్ల మంచి అనుభూతి కలగదు. కనుక ఈ రెండు పూర్తి విరుద్ధమైనవి.

అన్ని రంగాలలో పరిపూర్ణంగా ఉండటానికి ఉద్దేశించబడిందే జీవితం. నువ్వు నీకు నచ్చకపోతే నువ్వు ఇతరులకు ఎలా నచ్చుతావు? మనను మనం కించపరచు కోవటానికి అలవాటు పడ్డాం, అలా పెంచబడ్డాము.

మన గ్రంథాలు మనిషికి గర్వం, అహంకారం, ఆడంబరం, అహంభావం, తలబిరుసు తనం, పొగరు వంటివి ఉండగూడదని చెపుతున్నాయి.

నీకు ఎవరైనా నచ్చకపోతే అతని గురించి నీకు గుర్తు వచ్చిన మంచినీ ఒక కాగితం మీద రాస్తుండు. రెండు మూడు వారాలు అలా చేస్తే అయిష్టం తొలగి పోతుంది. సామరస్యంగా మెలగగలుగుతావు.

మానవ మస్తిష్కం వ్యాధులను నయం చేసే శాస్త్రాలన్నింటిలో అతి గొప్పది. కొన్ని సార్లు మందులకంటె మిన్నయైనది అది. పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం గురించే ఆలోచి స్తుండాలి. వేల వ్యాధులు ఉన్నాయి. వాటికి పేర్లున్నాయి. బలమైన గొలుసులో బలహీనమైన కొక్కెములు అవి. మిగతా గొలుసు అంతా. గట్టిగా ఉండి ఒక్క లింకు లేనట్లు. అందుకు కారణం ఆందోళన, వత్తిడి గొలుసుపైన ఒత్తిడి, ఉపయోగిస్తే బలహీనమైన కొక్కెం తెగుతుంది.

ఒక్క వ్యతిరేక ఆలోచనతో ఒత్తిడి ఆరంభం అవుతుంది. దానిని అదుపు చేయక పోతే ఆ ఆలోచనకు అటువంటివే మరికొన్ని, వాటికి ఇంకొన్ని పిలకలు పుట్టుకొ స్తాయి. కనుక వ్యతిరేక ఆలోచన రాగానే దాన్ని సానుకూల ఆలోచనతో నింపాలి.

ప్రేమ, కృతజ్ఞతలు మన జీవితాలలోని నైరాశ్యలను కరిగించ గలుగుతాయి. అవి సముద్రాలను వేరుచేయగలవు, కొండలను కదలించగలవు, అద్భుతాలను సృష్టించ గలవు, అవి ఏ వ్యాధినయినా మాన్పగలవు.

గాంధీజీని కుష్టురోగుల ఆసుపత్రిని ప్రారంభించటానికి రమ్మని ఆహ్వానిస్తే 'నేను కుష్ఠు రోగుల ఆసుపత్రిని ప్రారంభించటానికి రాను. దేశంలో కుష్ఠువ్యాధి లేకుండా పోతే అపుడు ఆసుపత్రిని మూసివేయటానికి వస్తాను.' అన్నారు.

ప్రపంచంలో ప్రతిదీ ఒక్క ఆలోచనతోనే ఆరంభం అవుతుంది. ఈ భూమి మీద నడచిన ప్రతి ప్రవక్త, ప్రముఖ గురువు, మేధావి మన జీవితాలు సమృద్ధిలో తులతూగటానికి ఉద్దేశించినవేనని బోధించారు.

కనుక నువ్వు సమృద్ధి గురించే ఆలోచించాలి. దానినే చూడాలి, అనుభూతి చెందాలి, గాఢంగా నమ్మాలి. పరిమితి, అవధి గురించిన ఆలోచనలను నీ దగ్గరికి చేరనివ్వకు.

నువ్వుకోరుకున్నది ఏదైనా సరే, ఆనందం, ప్రేమ, సమృద్ధి, ఐశ్వర్యం, పరమానందం నీకోసం సిద్ధంగా ఉన్నాయి. నువ్వు వడిసి పట్టుకొని నీ స్వంతం చేసుకోవచ్చు. అందుకు నీ కోరిక చాలా బలంగా ఉండాలి. కోరిక నిన్ను దహించాలి. దానిని సాధించాలనే తపన ఉండాలి. ఆ ఆకలితో నువ్వు అలమటించాలి. అప్పుడు నువ్వు కోరుకుంటున్న ప్రతి అంశాన్ని విశ్వం తెచ్చి నీ కాళ్ల ముందు పెడుతుంది.

ప్రశంస, ఆశీర్వాదాలు అన్ని రకాల నైరాశ్యాన్ని కరిగిస్తాయి. అలాకాక నువ్వు ఎవరినైనా శపిస్తే ఆ శాపం ఏదో రూపంలో తిరిగి నీకే తగులుతుంది. కనుక నీకు తటస్తపడిన ప్రతి వస్తువును, ప్రాణిని ప్రశంసించు, దీవించు. ప్రేమకు గల ఉదాత్త శిఖరాలను అందుకో.

ఇది కేవలం ఒక కాంతిమంతమైన చిరునవ్వు మాత్రమే. దానిని ఇవ్వటానికి ఏమీ ఖర్చు కాదు. కాని ఉదయపు ఎండలాగా చీకటిని పారదోలి పగటిని వాసయోగ్యంగా మారుస్తుంది. యఫ్.స్కాటి ఫిట్టరాల్డ్.

ప్రతిదీ శక్తి స్వరూపమే. విశ్వం, నక్షత్రమండలం, మన భూగోళం, వ్యక్తులు, వాళ్ల శరీరాలు, అందులోని కోశాలు, వాటి కణాలు, అణువులు, పరమాణువులు అన్నీ శక్తిమయాలు.

నువ్వు బంధింపబడి ఉన్న అనువంశిక సంకెళ్లను తెగగొట్టగలవు. వాటి నుంచి విముక్తుడవు కాగలవు. సాంస్కృతిక కట్టుబాట్లను తెంచుకోగలవు. సామాజిక విశ్వాసాలను పెకలించగలవు. మరోసారి నిరూపించుకోగలవు.

నువ్వు చేయగలను అనుకుంటున్నావా, అయితే సాధించగలవు. గతంలో నిన్ను నువ్వు తక్కువగా అంచనా వేసుకొని ఉండవచ్చు. నీ సామర్థ్యాలను, సత్తాలను గుర్తించి ఉండకపోవచ్చు.

నువ్వు పరమాత్మ స్వరూపం, నువ్వు కోరుకున్న దానిని పరమాత్మ నుంచి, ఆయన ద్వారా సాధించగలవు. నూతన ఆవిష్కరణ, నూతన ప్రేరణ అందించగలవు. నువ్వు వర్ణించటానికి వీలు కానంత మేధావివి. నీకు నువ్వు అలా చెప్పుకో. జైత్ర యాత్రను ప్రారంభించు.

శక్తి అసలైన రహస్యం ఒక్కటే. శక్తి ఉందనే స్పృహను ఎప్పుడూ కలిగి ఉండటమే. చార్లెస్ హారెల్. నీ పరమానందాన్ని అనుసరించు. విశ్వంలో ఇంత వరకూ గోడలే కనిపించి ఉండవచ్చు. కాని ఇప్పుడు తెరచిన వాకిళ్ళు కనపడతాయి. మనకున్న శక్తిలో వాడుకుంటున్నది కేవలం ఐదు శాతమే.

నీకు ఏదైనా చెడు జరిగితే దాని ద్వారా మూడు రకాలు జరుగవచ్చు. అది నిన్ను నిర్దేశించవచ్చు. నాశనం చేయవచ్చు, లేదా బలపరచవచ్చు.

గాంధీజీ తన బల్లమీద మూడు కోతుల బొమ్మను ఉంచుకునేవాడు. అవి **'చెడు వినవద్దు, చూడవద్దు, మాట్లాడవద్దు**.' అనే సందేశాలను ఇస్తుండేవి ఆయనకు. నిన్ను గురించి, నీ సమర్ధతల గురించి ఎవరైనా తక్కువగా అంచనా వేసినా, మాట్లాడినా సలహా ఇచ్చినా వాటిని నీ చెవిలో దూరనీయకు. వాటిని పట్టించుకుంటే నిజంగానే నీ సామర్థ్యం తగ్గుతుంది, నీ ఆత్మ విశ్వాసం సడలుతుంది. కనుక ఇతరులు నీ పట్ల వ్యక్తపరిచే వ్యతిరేక అభిప్రాయాలను పట్టించుకోవద్దు.

'నువ్వు చూసేది మాత్రమే ప్రపంచం కాదు. నీ జ్ఞానేంద్రియాలకు పరిమితులు ఉన్నాయి. చూసే రంగులు వాస్తవం కావు. వాటికి ఎగువన, దిగువన ఇంకా రంగులు ఉన్నాయి. వినే శబ్దాలు మాత్రమే కాదు. అంతకంటే తక్కువ/ఎక్కువ స్థాయివి చాలా ఉన్నాయి. నువ్వు నిశ్చలంగా ఉన్నాయనుకుంటున్నవి నిరంతరం చలిస్తూనే ఉంటాయి. జ్ఞాని ఈ ప్రపంచం ఒక భ్రమ అని గ్రహించి, అది వాస్తవం అన్నట్లు ప్రవర్తించడు. కనుక అతను బాధలనుండి తప్పించుకుంటాడు' అన్నాడు గౌతమ బుద్ధుడు.

ఆత్మ విశ్వాసము : ఆత్మవిశ్వాసము పెంచుకునే చిట్కాలు :

నా జీవిత ఆశయాన్ని స్పష్టంగా రాసుకున్నాను, నా ఆశయాన్ని సాధించే వరకూ నా ప్రయత్నం ఎప్పుడూ ఆపను. సత్యం, ధర్మం లేకుండా పొందిన ఏ పదవీ, సంపద చిరకాలం కొనసాగవు. నా ఆశయసాధనకై యితరుల సహాయ సహకారాలను అందుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉంటాను.

అలాగే ఇతరులకు నా చేతనైన సహాయ సహకారాలను అందించటానికి వెనకాడను. మానవులందరినీ ప్రేమిస్తాను. నేను ఇతరుల్లో విశ్వాసం ఉంచుతాను. అందరికీ విశ్వాసపాత్రునిగా ఉంటాను.

ఈ చిట్కాలు మంచి ఫలితాలను యివ్వాలంటే నిర్మాణాత్మకమైన కృషి చేయక తప్పదు సుమా! నిద్రాణంగా ఉన్న మనసుకు ఏది నిర్మాణాత్మకమో, ఏది వినాశాత్మ కమో తెలియదు. నువ్వు దానికి ఏది ఇస్తే దానిని తీసుకొని పెరుగుతుంది. భయం / ధైర్యం దేనినైనా యివ్వండి. దానికి సంబంధించిన ఆలోచనలనే నింపుకొని పెరుగుతుంది.

ఓటమి : ప్రజల్లో 98 శాతం మంది వైఫల్యాలను రుచిచూచే వాళ్లే. కేవలం నూటికి ఇద్దరు మాత్రమే సాఫల్యాలను చూసేవారు. ఓటమికి కారణాలు ఒకటి, అర కాదు. అవి 30పైగా ఉన్నాయి. అనుకూల కుటుంబ వాతావరణం, జీవితంలో ఏమి సాధించాలో నిర్ణయించుకోకపోవటం, ఉన్నతస్థాయికి చేరాలనే బలమైన కోరిక లేకపోవటం, చదువు లేకపోవటం వగైరాలు...

ఇతరుల హక్కులకు భంగం కలిగించకుండా తన కోరికలను తీర్చుకోవటానికి దోహదపడేదే విద్య. విద్య కేవలం విజ్ఞానపుకుప్ప కాదు. విజ్ఞానాన్ని సమర్ధవంతంగా, అన్వయించుకోవటం, స్వీయనియంత్రణ కొరవడటం, ఎవరిని వారు నియంత్రించు కోవటమే ఉత్తమ నియంత్రణ. అందుకే నీ ఆలోచనలను నువ్వు నియంత్రించకపోతే అవే నీపై విజయం సాధిస్తాయి.

ఆలోచన : ''సాధించిన ప్రతిదానికి, సంపాదించిన ఆస్తులు అన్నిటికీ మూలం ఒక ఆలోచనే. ఆలోచనలే శక్తివంతమైన ఆయుధాలు. అయితే వాటికి కృత నిశ్చయం, తీవ్రకాంక్ష, బలీయమైన తపన, పట్టుదలలను తోడు చేయగలిగితేనే ఆ శక్తి వెలుపలికి వస్తుంది. అందుకే నీకు కావలసింది ఒక మహా ఆలోచన మాత్రమే''

ఇబ్బందులు : నీకు ఇబ్బందులు కావాలంటే ఎక్కడినుంచైనా అప్పు తెచ్చుకో. అంతేకాని ఇరుగుపొరుగు వారికి అప్పుగానో, చేబదులుగానో ఇవ్వకు. కిప్లింగ్

ఇష్టం : నీకు ఇష్టం లేని పనిని ఇతరులు ఏమనుకుంటారోనని వాళ్లకోసం

చేయవద్దు. చేస్తూ బాధపడవద్దు.

ఉద్రేకాలు : ''ఉద్రేకాలు కలిగినపుడు భావోద్వేగాలకు లోనయినప్పుడు శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి. వాటిని మన శరీరం వ్యక్తం చేస్తుంది. ఉద్వేగాలలో ఉన్నపుడు బుద్ధి, వివేచనలు తగ్గుతాయి.''

మోసము : బహిరంగ యుద్ధం కంటే మోసపూరిత శాంతి ప్రమాదకరం. టాకిటస్

మౌనం : మౌనంగా ఉంటే ఎంత తెలివితక్కువ వ్యక్తి కూడా తెలివైన వాడిగానే పరిగణించబడతాడు. బైబిల్

యాజమాన్యం : ''వనరులు, డబ్బు, మానవ వనరులు, యంత్రాలు, పదార్థాలు, సమయం, ప్రణాళిక, ఆచరణ, సమీక్ష, నిరంతర ప్రక్రియలు. మానవ సంబంధాలు అతి సున్నితమైన గాజు పలకల వంటివి''

హింస : ఎప్పుడూ ఏరకమైన హింసనూ ఉపయోగించవద్దు. వాదించటం కూడా ఒక రకమైన హింసయే. నీ అభిప్రాయం ఎంత సరయినది అయినా సరే, ఇతరులు చెప్పేది ఎంత తప్పు అయినా సరే, వాదించకు. వాదనలతో ప్రయోజనం లేదు. వాళ్ల అభిప్రాయాలు మార్చుకోరు.

ఆవేశంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలను మాత్రము వెంటనే అమలు చేయవద్దు. ముందు వెనుక ఆలోచించి లాభనష్టాలను బేరీజు వేసుకొని అమలు చేయి.

శారీరక భంగిమ : నీ మనసులో ఉన్న భావాలు నీ శారీరక భంగిమ ద్వారా వెల్లడి అవుతుంటాయి. అది గమనించాలి. 'నువ్వు నిటారుగా నుంచుంటే చాలు. నీ నీడ వంకరగా ఉన్నదని దిగులు పడే అవసరం లేదు' చైనా సామెత.

సహకారం : ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణి, రాజీపడటం అవసరం, అవి లేకపోతే సమాజంలో జీవితమే దుర్భరం అవుతుంది. డా. శామ్యూల్ జాన్సన్.

ఓటమి : ఓటమికి సాధారణ కారణాలలో ఒకటి చాలినంత పట్టుదల లేక పోవటం. ఓటమి ఎదురు కాగానే వదలివేయకూడదు. ఉపసంహరించుకునే ముందు నిపుణుల సలహా తీసుకోవాలి. వాళ్ల సూచనల తరువాత నువ్వు నిర్ణయించుకో. మరోసారి ప్రయత్నిస్తే ఓటమిని విజయానికి మెట్టుగా మార్చు కోవటం సాధ్యమే.

''కోరిక తీరకపోతే కోపం వస్తుంది. అప్పుడు ఆటంకం కలిగించిన వస్తువును/ వ్యక్తిని అడ్డుతొలగించుకోవాలనుకుంటాం'', బుద్ధి నశిస్తుంది. దాంతో అన్నీ నశిస్తాయి.

జీవితం తనది/సాటి మానవులది/చరాచర కోటిది గానీ కావచ్చు. పవిత్రంగా ఎంచుకొని సహాయం కావలసిన వారందరికీ సహాయపడటానికి జీవితం సమర్పించి నపుడే మానవుడు నీతిమంతుడు అని చెప్పాలి. సకల జీవుల యెడల బాధ్యతా భావమే విశ్వనీతి.

మానవుని మస్తిష్కంలో కదలి మొలకెత్తి, గాఢంగా నమ్మబడిన ఆలోచన ఏదయినా ఆచరణ సాధ్యమే.

''ఎడిసన్ పదివేలసార్లు విఫలమైన తరువాత విద్యుత్ దీపాన్ని కనుగొన్నాడు. రైటు సోదరులు గాలిలో ఎగిరే యంత్రాన్ని కనుగొనటం సాధ్యమన్నారు.

మార్కొని శబ్దతరంగాలను తీగెలు లేకుండా పంపవచ్చు. అంటే అతని బంధు మిత్రులు బలవంతంగా పట్టుకువెళ్ళి మానసిక వైద్యునికి చూపించారు.''

అద్భుత విజయాలను సాధించిన వారికి ఎవరికైనా అటువంటి విజయాలు చాలా క్లిష్టపరిస్థితుల తరువాతనే వచ్చాయి.

జాన్ బన్యన్ అనే రచయిత 'పిల్ గ్రిమ్స్ ప్రోగ్రెస్' అనే ప్రసిద్ధ గ్రంథాన్ని జైలుశిక్ష అనుభవిస్తూ రాశాడు.

ఓటమి : ఓటమిని వాస్తవంగా అంగీకరించేదాకా ఎవరూ ఓడిపోయినట్లు కాదు. ఓటమి రాకుండా చూచుకోవాలంటే ఆత్మవిశ్వాసం పెంచుకోవాలి.

ఆలోచన అనే ఇనుపముక్కకు భావోద్వేగము అనే అయస్కాంతాన్ని వేసి రుద్ది దానికి అయస్కాంత శక్తిని తీసుకురావచ్చు. ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నీకు నువ్వే, స్వయంగా పెంచుకోవచ్చు.

పోలిక : నిన్ను నీతో, నీ ప్రస్తుత కాలాన్ని నీ గతంతో పోల్చుకొని చూచుకొని నీ ప్రగతిని మదింపు చేసుకోవాలి. అంతేకాని మీ ఊరివాడు నీ కంటే గతంలో చాలా తక్కువ స్థాయిలో ఉన్నవాడు ఇప్పుడు నీకంటే ఎన్నోరెట్లు ఎదిగిపోయాడని నువ్వు నీ అదృష్టాన్ని నిందించుకోవటమో, ఆత్మన్యూనతకు గురికావటమో జరగగూడదు. అలా ఎవరితోనో నిన్ను పోల్చుకొని విచారించకు.

వాళ్ళు అలా ఆచరించిన విధానాలలో, పడిన శ్రమలో నువ్వు నేర్చుకోవలసింది ఏమైనా ఉంటే నేర్చుకో. అతను చట్టవిరుద్ధ చర్యల ద్వారా సంపాదిస్తే నువ్వు అతన్ని అనుసరించగూడదు.

పరిసరాలు మనకోసం మారవు. మనం పరిసరాలకు అనుగుణంగా మార గలగాలి. అదే విజయానికి, మనుగడకు కీలకం. మనం ఎంతబాగా మార్పు చెంద గలిగితే అంతగా రాణిస్తాము. ఇందుకు శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పే ఉదాహరణ చూడండి. చీమలు, దోమలు వంటి అతి చిన్న జీవులు ప్రకృతిలో, పరిసరాల్లో వచ్చిన పెను మార్పులకు తట్టుకోగలిగాయి. అందుకే అవి ఇన్నాళ్ళుగా జీవిస్తున్నాయి.

కానీ అతి బలమైన రాకాసిబల్లులు వాతావరణమార్పులకు అనుగుణంగా మారలేక అంతరించి పోయాయి. ఈ సూత్రం గుర్తుంచుకోవాలి.

నువ్వు, ఏ వృత్తిలో, ఉద్యోగంలో రాణించాలన్నా చాలా రకాల అనుభవం సంపాదించాలి. కొత్త అవసరాలు, కొత్త పరికరాలు, కొత్త సాంకేతికత, కొత్త వేగం, కొత్త మానవసంబంధాలు, నూతన సంస్థాగత యాజమాన్య పద్ధతులు, మానవ, ఆర్థిక వనరుల నిర్వహణ మెళకువలు నేర్చుకోవాలి. కొత్త పద్ధతులు అలవరచు కోవాలి. ఒక్క ఏడాది నూతనత్వంలో ప్రయాణించటానికి తాత్సారం చేశావా, నువ్వు వెనకబడతావు.

భావప్రసారం : ''నీ మనసులో గల భావాలను ఎదుటివారికి వ్యక్తపరచటం ఒక నైపుణ్యం. దీనిని సాధన ద్వారా నేర్చుకోవచ్చు. దీనిలో అనుభవంగల బోధకుని ద్వారా, శిక్షణ ద్వారా క్రమక్రమంగా ప్రావీణ్యత సాధించవచ్చు. చిన్న చిన్న అంశాలతో ప్రారంభించు. పెద్ద అంశాలకు తీసువెళ్ళు. ప్రారంభఅంశాలు నిన్ను నువ్వు పరిచయం చేసుకోవటం, నీ స్నేహితుడిని, మీ ఊరి ప్రత్యేకతలు, పరిచయం చేయటం, అభినందన, ప్రశంస, విమర్శ, ఏదైనా విషయాన్ని పరిచయం చేయటం, పుస్తకపరిచయం, స్థలవిశేషం, ప్రయాణ సమీక్ష''

గుర్తింపు అంటే ఒకరు చేసిన పనిని ఇతరులు మెచ్చుకోవటం, తనను ఇతరులు ప్రశంసించటం. దీనిని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. అది సహజమే.

అయితే వాస్తవప్రపంచంలో అది జరగదు. అందరూ కాదుగదా. వందమందిలో యాభై మంది కూడా గుర్తించరు. అందులో సగం మంది కూడా ప్రశంసించరు. కనుక అందరూ నువ్వు చేసే ప్రతి పనినీ, ప్రతిసారీ గుర్తించాలని ఆశించావంటే నువ్వు నిరాశకు గురికాక తప్పదు. నువ్వు చేసిన పనిని నువ్వే సమీక్షించుకోవాలి.

చేసిన మేలును గుర్తుంచుకోవటం, నువ్వు, బహిరంగ ప్రదేశాలలో, బస్సుల్లో, రైళ్ళలో మాట్లాడుకునే సంభాషణపై ఒక చెవి ఉంచు. తాము ఇతరులకు చేసిన సహాయాన్ని ఫలానా వాళ్లు ఎలా మరచిపోయారో చెపుతుంటారు. అందుకు తాము బాధ పడుతుంటారు.

అంటే అలా **'చేసిన మేలు మరచిన వ్యక్తి'** సహాయం చేసిన వ్యక్తి ఆలోచనలను నియంత్రిస్తున్నాడు. చేసిన మేలు మరచిన వాళ్ల కృతఘ్నత గురించి ఆలోచిస్తుంటే నీ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది.

నీకు ఒక రహస్యం తెలుసా? చేసిన మేలు మరచిపోవటమే మానవ సహజం. ఏ ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా సహాయం చెయ్యి.

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత క్రైస్తవ మతబోధకుడు నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్ చెప్పిన సూక్తి ఈ సందర్భంలో గుర్తు చేసుకుందాం. మనం మానవ మాత్రులం, 'మనం చేసిన వాటిని ఇతరులు మరచిపోవటం విశేషం ఏమీ కాదు.

దేవుని కుమారుడు క్రీస్తు అనేక మహిమలు చూపాడు. చూపులేని వారికి చూపు తెప్పించాడు. కుష్ఠురోగులను స్వస్తపరిచాడు. కాని అలా మహిమల ద్వారా స్వస్తత పొందిన వారిలో **కేవలం ఒక్కడు మాత్రమే 'ధన్యవాదాలు ప్రభూ'** అని చెప్పాడు. అంతే కాదు, ఆయన పక్కన ఉన్న శిష్యుడు శత్రువులకు క్రీస్తు ఉనికిని తెలిపి ఆయన మరణానికి కూడా కారణం అయ్యాడు. మరి మానవ మాత్రులమైన మనం కృతజ్ఞతలు ఆశించటం అవివేకమే అవుతుంది.

క్లాసులో హోమ్ వర్క్ సరిగా చేయని పిల్లల్ని విమర్శించేకంటే బాగా చేసిన వాళ్ళను ప్రశంసించటం వల్ల కొన్నాళ్ళలో క్లాసు ఫలితాలు మెరుగయ్యాయి.

ఒక పాఠశాలలో 8వ తరగతిలో రెండుసెక్షన్లు ఉన్నాయి. ఆ సెక్షన్ల సగటు మార్కులు ఒకే రకంగా ఉన్నాయి. అందులో 'ఎ' సెక్షను పిల్లలను విమర్శించటం, కోపపడటం, మందలించటం అనేవి లేవు. తక్కువ మార్కులు వచ్చిన వాళ్లకు దండనలు లేవు. మంచిమార్కులు వచ్చిన వాళ్లను ప్రశంసించారు. బాగా మెచ్చు కున్నారు. ఎందుకు మెచ్చుకుంటున్నదీ వివరించి అభినందించారు.

'బి' సెక్షనులో పిల్లలను మామూలు పద్ధతిలో 'గ్రేడింగ్' 'ర్యాంకు' తగ్గితే ఎగతాళి, శిక్షలు అమలు చేశారు. ప్రయోగం కోసం ఇలా ఒక ఏడాది చేశారు. ప్రతి యూనిట్ పరీక్షలో రెండు సెక్షన్ల సగటు చూశారు.

ఏడాది తర్వాత ప్రశంసలు అందుకున్న తరగతి సగటు పెరిగింది. అంటే పిల్లలంతా ఎక్కువ జ్ఞానం సంపాదించారు. మానవ మనస్తత్వం అలా ఉంటుంది. పదేపదే మందలిస్తుంటే ముడుచుకుపోతారు. శిక్ష స్థాయి పెరిగే కొలది అలా వెనక బడటం ఎక్కువ అవుతుంది. అలాకాక మార్కులు బాగా వచ్చిన వాళ్లను ప్రశంసి స్తుంటే అది ఉద్దీపన (Motivation) కలిగిస్తుంది. నేను కూడా బాగా చదివి ప్రశంసలు పొందాలి అని మెరుగు పడతారు. అగ్నికి ఆజ్యం తోడయినట్లు ఇంటి వద్ద తలిదండ్రులు కూడా తిడుతుంటే పిల్లల నిస్పృహ ఎక్కువవుతుంది.

చదువు అంటేనే భయం కలుగుతుంది. ఇప్పుడు తమ పిల్లలను పరిచయం చేస్తూ స్కూలు, తరగతిలో పాటు తరగతి, ర్యాంకు కూడా చెపుతున్నారు, అడుగుతున్నారు. ఒక యూనిట్ పరీక్షలో ర్యాంకు తగ్గితే అందుకు సంజాయిషీ చెప్తున్నారు. ఇందువల్ల పిల్లలు తమ ర్యాంకు తెలుసుకునే దాకా ఆందోళన, ఒత్తిడికి గురి అవుతారు. అంతగా ఉపయోగం లేని ఇంటర్ మార్కులు 5, 6 తగ్గినా పిల్లలు ఏడ్వటం, సరిగా దిద్దారో లేదో సరిచూసుకోవటం, మరికొన్ని వారాలు సందిగ్ధత. ఇంత అవసరమా! ఇవేనా పిల్లకు పెద్దలు ఇవ్వవలసింది!!

గెలుపూ, ఓటమి, తక్కువ, ఎక్కువ గురించి విచారించాలా? దిగులుపడాలా? పరీక్షా ఫలితాలు రాగానే పై స్థాయిలో ఉన్న 10 శాతం మంది ఇళ్లు విషాద నిలయాలు అవుతున్నాయి.

ఒక బాబుకు ఇంటర్లో అనుకున్న దానికంటే 2 మార్కులు తగ్గాయి. రాష్ట్ర ర్యాంకు చేజారింది. వాడు ఇంట్లో నుంచి బయటకు రాకుండా ఏడుస్తున్నాడు. పెద్దలు, ఇరుగుపొరుగు వారికి సంజాయిషీలు చెప్పారు. తరువాత ఇంజనీరింగ్ చదివాడు. సివిల్స్ రాసి, ఐ. ఆర్. యస్. కు ఎంపిక అయ్యాడు. ఎంత గొప్ప విషయం పదివేల మందిలో ఒకడుగా నిలిచాడు. ఎంత ఆనందించాలి? అడ్మినిస్ట్రేటివ్ సర్వీసు (I.A.S.) రాలేదని మళ్లీ పాత దృశ్యమే.

మరో ప్రయత్నం చేయటం వేరు. ఇప్పుడు పొందిన ఫలితం చూసి ఆనందిస్తూ మరొక మెట్టు పైకి ఎదగటానికి ప్రయత్నించాలి.

మార్కులతో ర్యాంకులతో తెలివి తేటలను కొలవకండి. పిల్లలతో సమయం గడపండి, నైపుణ్యాలు నేర్పండి. పెద్దలు ఓటమి, గెలుపులు అనుకునేవి భ్రమలు.

పిల్లలను సుఖంగా, శాంతంగా ఉంటూ ఇతరులను గౌరవించే పౌరులుగా తీర్చిదిద్దండి. పరీక్షాఫలితాలు రాగానే ఇల్లు వదలి పోయే పిల్లలు, లోకమే వదలిపోవాలనే ప్రయత్నాలు, పెద్దల, గురువుల పెంపకాలకు సూచికలు.

ఒక అబ్బాయి 6 సబ్జక్టుల్లో 4 పాస్ అయ్యాడు. రెంటిలో తప్పాడు. అందుకు వాళ్లనాన్న నాలుగు రకాల స్వీట్సు తెచ్చి పంచాడు. అది ఇరుగు పొరుగు వారికి విడ్డూరంగా ఉండొచ్చు. అది నిజం కాదా? వాడు నాలుగింటిలో ఉత్తీర్ణుడు కాలేదా? అందుకు అభినందించాలా? వద్దా?

ప్రశంసించండి. వీలయినప్పుడల్లా, అవసరమైనపుడల్లా పిల్లలను గుర్తించండి. వాళ్ల ప్రతిభను ప్రకటించండి. చదువు, మార్కులు మాత్రమే తెలివి తేటలు కావు.

ప్రశంసను నీకు నువ్వే అందించుకోవచ్చు. దాన్ని పటిష్టం చేసుకోవాలి. అది సెల్ఫ్ హిప్నాసిస్ గా నీ మీద మంచి ప్రభావం చూపుతుంది.

''నాకు వద్దు పెదవుల మీద పుట్టిన ప్రశంసలు
నాకు వద్దు ఇచ్చిపుచ్చుకునే షరతుమీద పొగడ్తలు
నాకు వద్దు ఈ ఊరు లేని పేరు లేని
గాలి తగిలితే చినిగే కాగితపు కిరీటాలు'' అన్నారు కుందుర్తి.

నిజాయితీతో, ఒక చిరునవ్వు నిష్కళ్మషంగా నవ్వు. ఇతరుల పట్ల నిజమైన ఆసక్తి చూపించు. ఎవరిపేరు వాళ్ళకు చాలాఇష్టం. పేరుతో పిలువు. హృదయ పూర్వకంగా పలకరించు. ఇతరులు కూడా ముఖ్యమైన వ్యక్తులే అనుకో. వాదనలకు దిగవద్దు.

వివాదాస్పదమైన అంశాలు వస్తే దాటవేయటం మేలు. నీవు ఎంతగా వాదించినా ఎవరి అభిప్రాయాలూ మార్చలేవు.

ఇతరుల అభిప్రాయాలను కూడా గౌరవించాలి. ఒకవేళ నీది పొరపాటని గ్రహిస్తే వెంటనే సూటిగా ఒప్పుకో. డొంకతిరుగుడు వద్దు.

''అందువల్ల అలా అనుకున్నాను'', ''ఆ పరిస్థితుల్లో అలా అనుకున్నాను'' అని వంకర టింకరగా దాటేయద్దు. ఏవో సంజాయిషీలు చెప్పటానికి ప్రయత్నించవద్దు.

ఎదుటివాళ్ళను మాట్లాడనివ్వు. ఒక సమస్యను/అంశాన్ని నీ ఎదుటి వారి దృష్టి నుంచి కూడా ఆలోచించు. నీ ఆలోచనలను నాటకంలో పాత్రల సంభాషణ లాగా వివరించు. ఉత్తేజంగా నీ శరీర భాగాలను నీ భావాలకు అనుగుణంగా కదిలిస్తూ మాట్లాడు. కంఠస్వరాన్ని కూడా అందుకు కలిసేలా చూసుకో.

నీవు ఎప్పుడైనా సంభాషణ/ప్రసంగం/ఉత్తరం ప్రారంభించినపుడు నిజమైన ప్రశంసతో ప్రారంభించు. తప్పనిసరి అయి ఇతరులను విమర్శించ వలసి వస్తే ముందుగా వారి సుగుణాలను కొన్నింటిని చెప్పిన తరువాత లోపాలను చెప్పడం మేలు. ఎప్పుడూ ఎదుటి వాళ్ళలో తప్పులు వెదుకుతూ ఉండబోకు.

ఎదుటి వాళ్ళ పొరపాట్లను చెప్పటం తప్పనిసరి అయితే నేరుగా కాకుండా పరోక్షంగా, సూచనా మాత్రంగా తెలియజేయి. నీ తోటి వారికి నీకంటే చిన్న వారికి పనిని చెప్పవలసివస్తే ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లుగా చెప్పకు. అధికారం, దర్పం కాన రానీయకు. ప్రశ్నల ద్వారా సూచించు. 'ఈ పనిచేయి' అనడానికి బదులు 'ఈ పనిచేసి పెడతావా'? అనడం బాగుంటుంది.

నీ మిత్రులు, నీ పరిచయస్తులు ఏదైనా సహాయం చేస్తే వాళ్ళకు థ్యాంక్స్ చెప్పటం మరిచిపోవద్దు. ధన్యవాదాలు మొక్కుబడిగా కాదు, హృదయపూర్వకంగా చెప్పాలి.

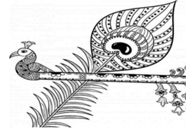
నీ మిత్రుని మేలుకోరి అతని లోపాలను చెప్పదలిస్తే చెవిలో చెప్పు. అతని మంచిని ప్రశంసించదలిస్తే మైకులో చెప్పు. ఇది లోకజ్ఞానం.

విజేతలు

ప్రతి మనిషికీ జయించగల శక్తివుంది. జయించడం అంటే, మిగతా వాళ్లను ఓడించటం కాదు. ప్రతివాడు విజయుడు కావచ్చు. వీళ్ళు విజయులు అని ఎవరి ముఖాన గుర్తు రాసి ఉండదు. అయితే కొన్ని లక్షణాలను బట్టి వాళ్ళు ఎక్కువగా విజయాలు సాధిస్తారు అని చెప్పొచ్చు. వీరు తమ మీద, తమ శక్తియుక్తుల మీద నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం కలిగి వుంటారు. ఒకవేళ ఓటమి ఎదురైనా వెనకాడరు, చేస్తున్న పనిని వదలరు. అభిప్రాయాలు వేరు, యదార్థాలు వేరు. విజేతలు ఈ రెంటినీ వేరువేరుగా చూడగల్గుతారు. అన్నీ తెలిసినట్లు నటించరు.

ఇతరులు చెప్పినట్లు వింటారు. అందులో మంచి, చెడు ఎంతవరకున్నాయో ఆలోచించిన తర్వాత ఒక నిర్ణయానికి వస్తారు. ఇతరుల్లో గొప్పవారిని గౌరవిస్తారు. అంతేకాని ఎవర్నీ ఆరాధించారు. అశక్తులై చేతులు ఎత్తేయరు. ఎప్పుడూ, ఇతరులను నిందించరు. ఇతరులను అదుపు చేయటం వల్ల భద్రతా భావం ఆశించరు వీళ్ళు.

''మురళియై విశ్వ మోహనసరణి మెరయ దలచినప్పుడు
వెదురు కోతలను గంట్ల నోర్వవలయు సభాశ్లాఘనొందగ
సైరింపవలయు నిక్కట్లు పెక్కు'' అంటారు.



నీ అప్రమత్తతను పెంచుకున్నావంటే నీ శక్తిని గూడా పెంచుకున్నట్లే. అంటే నీకు సుఖశాంతులు లభించినట్లే.

విశ్వాసమున్న చోటనే విజయం ఉంటుంది.

ఓడిపోయే వాళ్ళంతా 'ముందు గెలిస్తే గదా దేనిలోనైనా నాలో విశ్వాసం పెరగటానికి' అనుకుంటారు. అది సరికాదు.

నువ్వు ఏ వ్యక్తిగా రూపొందదలిస్తే ఆ వ్యక్తిగా నటించు. నీ చేతనయినంత బాగా నటించు. నీ మీద నీకు నమ్మకం పెరగడానికి కొన్ని సూచనలు :

- ❖ తక్కువ రకం వాటితో సంతృప్తి పడటం అలవాటు చేసుకోవద్దు.

- ❖ ప్రతి దానిలో అత్యుత్తమమైన దానినే కోరుకో, ఆశించు.
- ❖ నీ ఉద్యోగంలో, వృత్తిలో, ఇతరుల పనులు చేయటంలో
- ❖ నీ అత్యంత గొప్పదనం ప్రదర్శించు.

ఇతరుల నుంచి అందే తక్కువరకం సేవలను సహించి స్వీకరించవద్దు. దేనినైనా అవసరమైతేనే కొను. కొంటే నాణ్యమైన వాటినే కొను. బట్టలు, ఆహారపదార్థాలు, పుస్తకాలు ఏవైనా సరే, ఏ వస్తువైనా సరే. కొన్న వస్తువులలో ఏవైనా ఆరునెలల్లో ఒక్క సారైనా వాడే అవసరం రాకపోతే అటువంటి వాటిని ఇంట్లో లేకుండా చేయమని అనుభవజ్ఞులు సలహా ఇస్తారు.

సరిపోతుందిలే అని సరిపెట్టుకోవద్దు. ఆ మనస్తత్వాన్ని పారద్రోలు. ఉన్నతమైన ఆలోచనలను అలవరుచుకో.

చిన్న చిన్న విజయాల ద్వారా ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకో. ప్రతి చిన్న పనిని కూడా నువ్వు చేయగలిగినంత బాగా చేయి.

విజయులకు తెలుసు. ప్రేమించడం ఏమిటో? ప్రేమించినట్లుండటం ఏమిటో? కోపపడటం ఏమిటో? కోపపడినట్లు నటించడం ఏమిటో? కొత్తదనాన్ని సవాల్ గా స్వీకరించు. కొత్త పరిస్థితులు, ఆలోచనారీతులు, అనుభవాలు, స్పందనల పట్ల భయపడకు.

పరాజయాలు ఎదురైతే విజయులు అందుకు ఎదుటివారిని నిందించరు. ఇతరులు తన మీద పెత్తనం చలాయించడాన్ని మాత్రం సహించరు.

ఏ పనిని ఎప్పుడు, ఎలా చేయాలో బాగా తెలుసుకో. కాలం విలువ తెలుసుకో. నీ అనుభూతులకు అర్థాలు తెలుసు. సమయస్ఫూర్తితో అవసరమైతే నీ ప్రణాళికలకు మార్పు చేసుకోవడానికి వెనకాడకు. పనిలో, ఆటలో, ఆహారంలో, విహారంలో, మనుషులు, మరలు, ప్రకృతి నుంచి, అన్నిటి ద్వారా ఆనందాన్ని పొందవచ్చు.

పరుల ఆనందాన్ని చూసి ఈర్ష్య, అసూయలు కలగనీయకు. ప్రపంచాన్ని ఒక మంచి మందిరంగా మార్చడానికి కృషి చేయ్. స్వంత ఆలోచనలు వెలువరించ డానికి భయపడకు.

నీ సహాయం ఏ రూపంలోనైనా కావాలని ఇతరులు మనఃపూర్వకంగా కోరితే చేయూత అందించు. నీ వాగ్దానాలు నీ కుటుంబ సభ్యులకు ఇబ్బంది కల్గకుండా జాగ్రత్త తీసుకో. విజేతలు ఇతరుల త్యాగాలతో తాము అందలం ఎక్కి తిరగాలని కోరుకోరు.

దోపిడి అతనికి గిట్టదు. అతను దోపిడి చేయడు. దోపిడి చేయబడటానికి అవకాశం ఇవ్వడు. ఇతరుల అభిప్రాయాలను శ్రద్ధగా వింటారు. అవసరమైతే ప్రశ్నలడిగి తెలుసుకొంటూ అప్రమత్తులై ఉంటారు. ఎదురుగా ఆ సమయాన ఏం జరుగుతుందో తెలుసుకోగలుగుతారు.

జీవితం అశాశ్వతమే, నీటిబుడగ వంటిదే. అందుకే ఊపిరి ఉన్నపుడే, ఈ క్షణంలోనే నీ ముందున్న ప్రకృతిని, ఎదురుగా ఉన్న వాటిని చూసి ఆనందించడం అలవాటు చేసుకో. గత జ్ఞాపకాల న్యూనతాభావాలతో, రానున్నకాలం గూర్చిన భయాలతో వర్తమానకాలాన్ని వృధా చేసుకోవద్దు.

ప్రకృతిలోని వింతలు, తుమ్మెదరెక్కల రంగుల మిశ్రమాలు, సూర్యోదయవేళలో మేఘాలఛాయలు, ఊసర వెల్లి కదలికలో అందాలు, వానల తరువాత ఎండలు, ఎండల తరువాత వాన చినుకులు, ఇంద్ర ధనుస్సులు-ఒకటేమిటి 'చీమలో బ్రహ్మలో శివకేశవాదులలో' అన్నట్లు అన్నిటా అన్ని వేళలా ఆనందాన్ని పొందాలి.

ఆనందాన్ని ఇస్తూ హాయిగా నువ్వు నవ్వుతూ ఇతరులను నవ్విస్తూ ఉన్న నాలుగు రోజులు సుఖశాంతులతో జీవించగలగడం నేర్పేదే గొప్ప విద్య. అదే ఉత్తమమైనది.

ఆత్మహత్యలు, మానసిక వ్యాధులు, ఉన్మాదం, నేరప్రవృత్తి, చదువుకున్న వారిలోనే ఎక్కువ.

ఏ మానసికవ్యాధుల వార్డులోనైనా ఈ విషయం నిర్ధారించికో వచ్చు. దాన్ని బట్టి మనకు ఏం తెలుస్తుంది? చదువు వేరు జీవితాన్ని సుఖమయంగా గడుపుకో గల్గడం వేరు.

అవకాశాలకు అవధులులేవు. ఆకాశమే వాటికి హద్దు. అవకాశాలు అంతటా లభిస్తాయి. అవి చిన్నవి, పెద్దవి కావచ్చు, వాటిని సరిగ్గా ఉపయోగించుకోగల్గడమే విజయ రహస్యం.

రెండు వేల ఏళ్ళ క్రితం యూదు జ్ఞాని రబ్బ హిల్లెల్ మూడు ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు వేశాడు. అవి ఇప్పటికీ అందరికీ పనికి వచ్చేవే :

'నా కోసం నేను పనిచేసుకోకపోతే వేరెవరు వచ్చి చేస్తారు?
కాని, నా కోసం మాత్రమే శ్రమిస్తే నా విలువేముంది?
మరి ఇపుడు కాకపోతే, ఇంకెప్పుడు?'

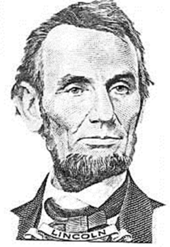
అని ఎవరికి వారే ప్రశ్నించుకోవాలి. నీ కోసం, ఇతరుల కోసం పనిచేయడం ప్రారంభించు. ఎప్పుడో కాదు, ఇపుడే ప్రారంభించు.

పుస్తకాలు : ప్రతి మనిషి ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. అది పరిశుభ్రంగా ఉండాలి. పోషక విలువలు కలిగి వుండాలి. అలాగే మానసిక ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే చదివే పుస్తకాలను కూడా మంచి వాటిని ఎంచుకోవాలి. అలా చేసుకోలేని వాళ్ళు ఏమంత అభివృద్ధి సాధించలేరు. తమ జీవిత ఆశయ సాధనకు ఉపయోగపడే పుస్తకాన్ని ప్రతి రోజు కొంత సేపయినా చదివి తీరాలి.

మానవ ప్రవర్తన గురించి ఎందుకు? ఎట్లా? అని తెలుసుకోవాలనే తపన ఈ కాలంలో ఎక్కువవుతుంది. ఉపాధ్యాయులు విద్యార్థుల మనస్తత్వాన్ని ప్రవర్తనను గురించి చదువుతున్నారు. యజమానులు సిబ్బందిని గురించి, తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకం, వ్యాపారులు ఖాతాదారుల గురించి వాళ్ళ మనస్తత్వాలను గురించి ఆసక్తిగా తెలుసుకుంటున్నారు. అందుకే రచయితలు శాస్త్రీయ సమాచారాన్ని గూడా సామాన్య మానవులకు అర్థమయ్యేలాగా రాయాలని ప్రయత్నిస్తున్నారు.

సమయం : అన్నిటిలోకి అత్యంత విలువైన బహుమతి మరొకటి వుంది. అది సూర్యోదయంతో ప్రారంభమయ్యే కొత్త రోజు. అది విసిరే సవాళ్లు అర్థవంతం.

దాన్ని ధైర్యంగా రొమ్ము విరిచి ఎదురొడ్డి స్వీకరించాలి, సద్వినియోగ పరచుకోవాలి. అందుకు అవసరమైన విజ్ఞానాన్ని గ్రహించాలి. ఒక వ్యక్తిగాని మొత్తం మానవాళి గాని అర్థంచేసుకొని అధిరోహించవలసిన శిఖరం. అంతకు మించిన బహుమతి మరేదీ లేదు.



లింకన్ : అబ్రహం లింకన్ అంటే అపజయానికి మారు పేరు అనిపిస్తుంది. 1831లో వ్యాపారం చేసి నష్టపోయాడు. ఆ తరువాత రాజకీయాలలో చేరి 1832లో అసెంబ్లీకి పోటీ చేశాడు. అదృష్టం వరించలేదు. మళ్ళీ మరుసటేడు వ్యాపారంలో చెయ్యిపెట్టాడు. చేతులు కాస్త కాలాయి.

1834లో, 1938లో స్పీకరు పదవికి పోటీచేసి చిత్తయిపోయాడు. కలెక్టరుగా 1840లో ప్రయత్నించాడు. ఉహు... కాలేదు. పోనీ 1843లో కాంగ్రెసుకు ప్రయత్నించినా పరాజయమే పలకరించింది. 1846లో కాంగ్రెసుకు ఎన్నికయి కాస్త గాలి పీల్చుకున్నాడు. మళ్ళీ రెండేళ్ళకు ఓటమి.

మరో ఏడేళ్ళ తర్వాత కూడా సెనెట్ కు ఎన్నిక కాలేకపోయాడు. మరుసటి జనవరి 1956 ఉపాధ్యక్షునిగా ఓడిపోయాడు. మరో రెండేళ్ళ పిదప మళ్ళీ సెనెట్ ఎన్నికల్లోనూ అంతే. హమ్మయ్య అప్పుడు 1860లో అమెరికన్ ప్రెసిడెంట్ గా ఎన్నికయ్యాడు లింకన్. లింకన్ అన్నట్లు మనం ఎక్కడ ఉన్నామో, ఎటుపోతున్నామో మొదట తెలుసుకోగల్గితే మార్గదర్శకత్వం ఎలా చేయాలో తెలుసుకోవడం సులభం.



కర్ణాటక సంగీత విద్యాంసుడు, **సెమ్మంగుడి ఆర్. శ్రీనివాస అయ్యంగార్** గారికి సంగీతం పాడాలని తీవ్రమైన కోరిక, ఆశయం. 14-16 ఏళ్ళ ప్రాంతంలో మగపిల్లల కంఠస్వరం మారుతుంది. ఆ దశలో ఇతని కంఠస్వరం విన్న పెద్దలు గాత్ర సంగీతానికి అనర్హుడు

అన్నారు. కాని శ్రీనివాస్ అయ్యంగార్ గాత్ర సంగీత సాధనే చేయాలనుకున్నాడు. 'అబ్బబ్బ ఇతని గాత్రం సంగీతానికి పనికిరాదు. పాత దేవాలయ తలుపులను తీస్తుంటే వచ్చే కర్ణకఠోరమైన శబ్దంలా వుంది' అన్నారు.

అయినా ఆగకుండా సాధన కొనసాగించాడు. గాత్ర సంగీత విద్యాంసులకు ముక్కు, గొంతు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు శాపాల వంటివి.

ఆయనను టాన్సిల్స్ బాధించాయి. ముక్కుకు కూడా ఆపరేషన్ చేయవలసి వచ్చింది. అయినా ఆగలేదు. 17 ఏళ్ళకు మొదట కచేరి చేశాడు. ఆయన అధ్యయనం తపస్సులా కొనసాగింది.

ఆయనకు మళయాళం, ఇంగ్లీషు, రాకపోయినా 32 ఏళ్ళ వయస్సులో తిరువాన్కూరు సంగీత కాలేజీకి ప్రిన్సిపాల్ అయ్యాడు. 38వ ఏట 'సంగీత కళానిధి' అనే ప్రతిష్టాత్మకమైన బిరుదు అందుకున్నాడు. తరువాత పద్మభూషణ బిరుదు ఇచ్చారు. తన 80వ ఏటి వరకు పాడారు. ఉత్తర అమెరికాలోని కర్నాటక సంగీత అభిమానులు 1994 లో 'సంగీత సాగర' అని బిరుదును భారతదేశం వచ్చి ఇచ్చి వెళ్ళారు.



డా॥ మాంటిసోరి మరియా, ఇటలీ. విద్యావేత్త, డాక్టరు రోమ్ విశ్వవిద్యాలయంలో చదివి, వైద్యశాస్త్రంలో పట్టాపొందిన ప్రథమ మహిళ ఆమె. మానసిక ఎదుగుదల లేని పిల్లలకు చదువు చెప్పడం గురించి శ్రద్ధ చూపింది. మొద్దులు అనుకున్న పిల్లలే ఆమె శిక్షణలో మామూలు పిల్లలతో పోటీపడేలాగా అభివృద్ధి చెందారు. మరి అవే పద్ధతుల్లో మామూలు పిల్లలకు బోధిస్తే అద్భుత ఫలితాలు వస్తాయని ఊహించింది.

1906 ఈ దిశగా ప్రయోగాలు ప్రారంభించి సఫలమైంది. వైద్యవృత్తికి వీడ్కోలు చెప్పి విద్యారంగానికి అంకితమయింది. రెండు మూడేళ్ళలో మాంటిసోరి పద్ధతులు ప్రజాదరణ పొందాయి.

స్విస్, ఇటలీ, బ్రిటన్, ఇండియా, శ్రీలంక మొదలగు చాలా దేశాలలో పర్యటించి ఈ పద్ధతిలో బోధకులకు శిక్షణ ఇచ్చింది. పిల్లల స్వేచ్ఛలో జోక్యము చేసుకోకుండా వుండటమే ఆమె సిద్ధాంతం.

పరాజయపరంపర : ఆకియో మోరిటా పేరు మీరు విని ఉండకపోవచ్చు. కాని ఆయన కంపెనీ సోనీ పేరు మాత్రం అందరికీ తెలిసిందే. ఈయన తన కంపెనీలో మొదటిగా తయారుచేసింది అన్నం వండుకునే కుక్కరు.

అయితే పాపం అది అన్నం వండటానికి పనికిరాలేదు. వాటితో వండితే అన్నం మాడి మసి అయిపోయేది. అతికష్టం మీద 100 కుక్కర్లు అమ్మగలిగాడు.

ఈ తొలివైఫల్యంతో ఆయన వెనకడుగు వేయలేదు. అతని భాగస్వాములు అనేక కోట్ల పెట్లుబడితో ముందుకు వెళ్లమని ప్రోత్సహించారు. అంతే క్రమంగా నేటి స్థాయికి చేరింది సోనీ.

బిల్ గేట్స్ హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి చదువు మధ్యలో మానుకొని పాల్ ఆలెన్ తో కలసి ట్రాఫ్-ఓ-డాటా అనే సంస్థను ప్రారంభించి వ్యాపారం చేశాడు. ఆ ప్రయత్నం సఫలం కాలేదు. ప్రపంచ సామ్రాజ్యాన్ని శాసించగలిగిన మైక్రోసాఫ్ట్ సంస్థను 1970లో తాను అధ్యక్షునిగా స్థాపించాడు.

21వ శతాబ్దంలో పని చేసే సంస్కృతికి నాంది పలికాడు. కంప్యూటరు వాడకంలో సులువైన విధానాలు కనుగొన్నాడు. గత కొన్ని దశాబ్దాల నుండి ప్రపంచంలో ధనవంతుడిగా కొనసాగుతున్నాడు. అప్పట్లో 50 అమెరికను డాలర్లు వెచ్చించి సాఫ్ట్ వేర్ సాంకేతికతను మరొకరినుంచి కొన్నాడు. దాన్ని అభివృద్ధి చేశాడు.

వాల్ట్ డిస్నీ : ఇవాళ అనేక వ్యాపారాలు, సినిమాలు, విహార వనాల వంటి వివిధ మార్గాల ద్వారా బిలియన్లు ఆర్జిస్తున్నాడు. ఆయన పుడుతూనే బంగారు గరిటె నోట్లో పెట్టుకొని పుట్టలేదు. వార్తాపత్రిక కార్యాలయంలో ఉద్యోగం చేస్తుండగా ఇతనికి స్వంతతెలివి లేదని, కొత్త ఆలోచనలు రావనే నెపంతో ఉద్యోగం నుంచి

తొలగించారు. తరువాత డిస్నీ చాలా వ్యాపారాలు, ఉద్యోగాలు చేశాడు. దేనిలోనూ స్థిరపడలేక దివాలా తీసే స్థితికి చేరుకున్నాడు.

ఎక్కడ కాలుమోపినా అది ఇనుపపాదమే అయింది. తన తొలి వ్యాపారాన్ని తన కారు షెడ్ నుంచి ప్రారంభించాడు. తొలి కార్టూన్ సినిమా ఘోరవైఫల్యం చవి చూచింది. అప్పుడు ఏర్పాటు చేసిన పత్రికా సమావేశంలో ఒక విలేఖరి ఈయనను ఎగతాళి చేశాడు, సినిమాలు తీయటం నీకు చేతగాదన్నాడు. చివరకు విజయమార్గం అతన్ని వరించింది. సినీనిర్మాత, దర్శకుడు, కథారచయిత, బొమ్మలచిత్రాల నిర్మాత అయ్యాడు. ఆయన స్థాపించిన డిస్నీల్యాండ్ ప్రపంచ ప్రసిద్ధ సినీ నిర్మాణ సంస్థ. దర్శనీయ ప్రదేశం.

శాస్త్రవేత్తలు, మేధావులు : ఇప్పటి గొప్ప మేధావులు చాలా సందర్భాలలో కష్టాల పాలు కాక తప్పలేదు. ఎన్నో అవరోధాలను అధిగమించవలసి వచ్చింది, సాటివారు చేసిన అవహేళనలను, విరోధాలను కూడా ఎదుర్కొనవలసివచ్చింది.

చార్లెస్ డార్విన్ : వైద్య విద్యాభ్యాసం ప్రారంభించాడు. దాన్ని మధ్యలో వదిలేశాడు. తండ్రి ఆయనను 'సోమరిపోతు', 'పగటికలలు కనే పనికిమాలిన వాడు', అనేవాడు. అతని గురువులు, డార్విన్ను కేవలం ఒక సాధారణ పిల్లవాడిగా గుర్తించారు. అతనే ప్రపంచ ప్రఖ్యాత పరిణామసిద్ధాంతాన్ని కనుగొన్నాడు.

ఐజక్ న్యూటన్ : తన తరంలో ఇంగ్లాండుకు చెందిన గొప్ప గణితశాస్త్రజ్ఞుడు. దృశ్యఅంశాలు, భూమ్యాకర్షణ వంటి విషయాలలో ఆయన కనుగొన్న విషయాలు ఆయనను ప్రపంచంలో ఒక అగ్రగామి శాస్త్రవేత్తగా నిలిపాయి. చాలామంది ఆయన్ను పుట్టుకతోనే మేధావి అనుకుంటారు.

అది నిజంకాదు. ఎలిమెంటరీ పాఠశాలలో చాలా మామూలు విద్యార్థి మాత్రమే. ఉపాధ్యాయులు ఎంత ప్రయత్నించినా అతని తెలివితేటలను పెంచలేకపోయారు. భూమ్యాకర్షణ సిద్ధాంతం కనుగొన్నది ఈయనే.

థామస్ ఆల్వా ఎడిసన్ : గురువులు ఆయనను 'ఏమీ నేర్చుకోలేని మందమతి' అన్నారు. విద్యుత్ దీపం కనుక్కోవటానికి పదివేలసార్లు విఫలమయ్యాడు. తరువాతనే విజయం లభించింది. 20వ శతాబ్దాన్ని ప్రభావితం చేసిన 1100 దాకా నూతన ఆవిష్కరణలను చేశాడు. మానవ చరిత్రలో అంతకు మించి నూతన ఉత్పత్తులను తయారుచేసిన వారు లేరు.

తొలి ప్రయత్నంలో విఫలమై తరువాత సఫలమైన గొప్ప వ్యక్తులు. అన్ని రంగాలలో ఓటమి తప్పదు. వాళ్లు సినిమా తారలు, క్రీడాకారులు, శాస్త్రవేత్తలు ఎవరైనా కావచ్చు. అంతటి వైఫల్యాలు ఎదురైనప్పటికీ పట్టువదలకుండా ముందుకు సాగటం వల్లనే అవి సాధ్య మయ్యాయి. వాళ్లు గెలవటమే కాక మరెందరికో స్ఫూర్తి దాతలుగా మిగిలారు.



హర్లెండ్ డేవిడ్ శాండర్స్ అనే వ్యక్తి కొత్తరకం వంటకాన్ని అమ్మాలని ప్రయత్నించగా వెయ్యిమందికి పైగా వ్యాపారులు అందుకు నిరాకరించారు. తరువాత ఒక్కరు సాహసం చేశారు. అదే ప్రపంచ ప్రసిద్ధ కెంటుకి ఫ్రయిడ్ చికెన్.

ఆర్. హెచ్. మేసీ వైఫల్యం చెందటంలో గొప్ప చరిత్రను కలిగి ఉన్నది. కాని కఠిన ప్రయత్నాన్ని కొనసాగించి న్యూయార్కులో ప్రపంచంలోనే పెద్దదైన డిపార్టు మెంటల్ దుకాణాన్ని నడుపుతుంది.

స్టీవెన్ స్పిల్ బర్గ్ ముందు జూనియర్ కాలేజీలో చదువు మానేశాడు. తాను తిరిగి వచ్చి చేరితే చదువులో వెనకబడినవారిని చేర్చే తరగతిలో చేర్చుకున్నారు. అక్కడ కేవలం ఒక్క నెల మాత్రమే ఉండి శాశ్వతంగా బడి నుంచి మానుకున్నాడు. కలలు గని చేరిన విద్యాలయం, దక్షిణ కాలిఫోర్నియా విశ్వవిద్యాలయంలో రంగస్థల టెలివిజన్, సినిమా కాలేజిలో మూడుసార్లు తిరస్కరించబడ్డాడు.

గత్యంతరం లేక ఎక్కడా చదువు పూర్తికాకుండానే అమెరికాలో సినిమా దర్శకునిగా అవతార మెత్తగలిగాడు.

ఇతను చలనచిత్రరంగంలో మూడు ప్రతిష్టాత్మక అవార్డులను అందుకున్నాడు. ఇతణ్ణి చరిత్రలో పేరుగాంచిన దర్శకునిగా పరిగణిస్తారు. ఆర్థికంగా ఇంతటి విజయవంతమైన వారు ఈ రంగంలో లేరు. ఇప్పుడు పెద్ద పెట్టుబడితో సినిమా తీయాలంటే ఆయన పేరే ముందుగా గుర్తు వస్తుంది. 32 సంవత్సరాల తరువాత తిరిగి 2002 లో కాలేజీకి వచ్చి తన డిగ్రీ పూర్తి చేశాడు.

చార్లీ చాప్లిన్ నాటికను కార్యవర్గం తిరస్కరించింది. వాళ్లు అది జనానికి అర్థం కాదని వ్యాఖ్యానించారు. తరువాత కొన్నాళ్లకు అయినా ఒక అవకాశం ఇద్దామను కున్నారు. ఆ దెబ్బతో అమెరికాలో తొలి వాస్తవ చలనచిత్ర నటుడు ఆవిర్భవించాడు.



మెరిలిన్ మన్రో 1947లో ఒక ఏడాదిపాటు నటించ టానికి ప్రఖ్యాత సినీ నిర్మాణ సంస్థతో ఒప్పందం కుదుర్చు కుంది. కాని ఆమె అందంగా లేదని, సినిమా నటికి ఉండ వలసిన నేర్పు ఆమెకు లేదనుకోవటం వల్ల ఆ ఒప్పందం రద్దు చేశారు. అయినా ఆమె పట్టువదలలేదు.

తన సత్తా ఏమిటో ఆమె అంతరాత్మ చెపుతుంది. దానిని నమ్మింది. ముందు ఆశావహదృక్పధంతో ప్రయత్నాలు కొనసాగించింది, ప్రజలు ఆమెను ఆదరించారు. ఆమె నటనకు ప్రతిరూపంగా, ప్రపంచంలో సామాన్య ప్రజానీకానికి ఆకర్షణీయ రూపవతిగా ఖ్యాతి గాంచింది.





అక్కినేని నాగేశ్వరరావును సినిమా వేషాలకు పనికిరాడన్నారు. ఘంటసాల వేంకటేశ్వర రావు గాత్రం సినిమాపాటలకు పనికిరాదు అన్నారు. ఆయన సంగీతకారుడిగా పనికిరాడనిమొదట తీర్పు చెప్పారు.

సోయ చిరోహోండా టోయోటాలో రెండవ ప్రపంచ యుద్ధానంతరం ఉద్యోగం కోసం ప్రయత్నించి సఫలం కాలేకపోయాడు.

తరువాత తన స్వంతంగా ఇంటివద్దనే మోటారు సైకిలు భాగాలను తెచ్చి కూర్చే పనిచేశాడు. తానే మోటారు సైకిళ్ళు తయారుచేయటం మొదలు పెట్టాడు. అద్భుత విజయాలో పొందాడు. నేడు ఆయన వ్యాపార సంస్థ ప్రపంచంలో ఎక్కువ మోటారు సైకిళ్ళను తయారుచేస్తుంది. అంతవరకూ అగ్రగామిగా ఉన్న జనరల్ మోటార్స్, క్రిస్టర్ కంపెనీలను అధిగమించాడు. ప్రపంచంలో నేడు హోండా 437 కంపెనీలకు తన సాంకేతిక సహకారం అందిస్తుంది. ఎన్నో ద్విచక్ర వాహనాలను తయారు చేస్తుంది.

వెరా వాంగ్ ఒలంపిక్ క్రీడలలో స్కేటింగ్ లో పాల్గొనలేకపోయింది. వోగ్ పత్రికకు సంపాదకురాలిగా చేరి ప్రధాన సంపాదకురాలి స్థాయికి చేరింది.

40వ ఏట ఆమె పెళ్ళి గౌనులు డిజైను చేయటం ప్రారంభించింది. ఇవాళ ఆమె ఆ వ్యాపారంలో ప్రధమురాలుగా ఉంది, కోట్ల డాలర్లు తిప్పుతుంది.

అల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్ అనగానే మనకు ఒక మహామేధావి, శాస్త్రవేత్త గుర్తుకు వస్తాడు. కాని అతనికి నాలుగేళ్ల దాకా మాటలు రాలేదు. ఏడేళ్లదాకా చదవలేకపోయాడు. తరగతిలో అల్లరిచేసేవాడు. గురువులు అతన్ని మానసిక ఎదుగుదల సరిగా లేని పిల్లవానిగా ముద్రవేశారు.

కాని ఆయన ఆలోచనావిధానం భిన్నంగా ఉండేది. జూరిచ్ పాలిటెక్నిక్ లో చేర్చుకోవటానికి నిరాకరించారు. చివరకు అటువంటి అబ్బాయే భౌతికశాస్త్రవేత్త అయ్యాడు. 1905 లో భౌతిక శాస్త్ర సిద్ధాంతకర్తగా నోబెల్ బహుమతి పొందాడు. ఆధునిక భౌతికశాస్త్రానికి కొత్త నిర్వచనాలు చెప్పాడు.

జెర్రీ సెయిన్ ఫెల్డ్ మొదటి సారి రంగస్థలం మీదకు రాగానే ప్రేక్షకులు అసంతృప్తితో వేసిన ఈలలు, కేకలు ఆకాశాన్ని అంటాయి. తరువాత ప్రసిద్ధ హాస్య నటుడిగా రూపొందాడు.

ఫ్రెడ్ ఆస్టయిర్ మొదటిసారి తెరమీద నటించటానికి పనికివస్తాడో రాడో అని చేసిన పరీక్షలో న్యాయనిర్ణేతలు తమ అభిప్రాయాలను ఇలా రాశారు.

నటించలేడు, పాడలేడు, కొద్దిగా బట్టతల, నాట్యం చేయటం రాదు. అటువంటి ఆస్టయిర్ అప్పటికీ, ఇప్పటికీ సాటిలేని అద్భుతమైన నర్తకుడిగా రాణించాడు. అమెరికన్ల అభిమానాన్ని చూరగొన్నాడు.

సిడ్నీ పాయిటర్ తొలిసారిగా ఆడిషన్ పరీక్షకు హాజరుకాగా, దర్శకుడు ఆయనకు ఒక సలహా ఇచ్చాడు. ''నువ్వు ఈ రంగాన్ని వదలివెళ్లటం మంచిది. మిగతా వాళ్ల సమయం వృధా చేయకుండా ఉంటావు. ఎక్కడైనా అంట్లుతోముకొని, లేదా మరేదైనా పనిచేసుకొని బతుకు.'' కాని పట్టువిడవకుండా నేర్చుకొని, నటనలో అకాడమీ అవార్డు సాధించాడు ఆయన.

ఓప్రాహ్ విన్ ఫ్రే ముఖం టెలివిజనుకు పనికిరాదని తాను చేసే ఉద్యోగం నుంచి తీసివేశారు. కాని ఆమె నేలకు వేసికొట్టిన బంతి పైకి ఎగిరినట్లుగా కృషిచేసి టెలివిజన్ ప్రదర్శనలు చేయటంలో సాటిలేని మహారాణిలా తయారయింది, కోట్లు సంపాదించింది.

విన్సెంట్ వాన్ గోగ్ అనే చిత్రకారుడు తన జీవితకాలం మొత్తంలో కేవలం ఒక్క చిత్రాన్ని మాత్రమే తన స్నేహితునికి అమ్మగలిగాడు. తాను కాలే కడుపుతోనే 800 దాకా చిత్రాలను వేశాడు. ఇవాళ ఆయన చిత్రానికి విలువ కట్టటం కష్టం.

డాక్టర్ సూస్ అనే రచయిత తన మొదటి రచనను 27 మంది ప్రచురణకర్తలు పనికిరాదని, ప్రచురణకు అనర్హం అని తిప్పి పంపారు. ఆయన ఇప్పుడు ఇంతవరకూ ఎవరూ సాధించలేని స్థాయిలో బాలసాహిత్య రచయితగా మార్మోగుతున్నాడు.

హెన్రీ ఫోర్డ్ మొట్టమొదటి కార్లకంపెనీ వ్యాపారంలో తగాదాలు వచ్చి మధ్యలో వదలివేశాడు. అమ్మకాలు లేక మూడో స్థాయి నుంచి దిగజారాడు. అప్పుడు అతనిలోని సింహం విజృంభించింది. ఫోర్డ్ ఆటోమొబైలు కంపెనీ నెలకొల్పాడు.



తన 53 సం. లో నాలుగు సిలిండర్లతో నడిచే కారును కనుక్కున్నాడు. కార్లను తక్కువ ఖర్చులో అందుబాటులోకి తెచ్చాడు.

అమెరికాలో పారిశ్రామిక విప్లవానికి నాంది పలికాడు. ఎక్కువ ఉత్పత్తి వల్ల తక్కువ ఉత్పాదతక వ్యయం, 'కార్మికులకు అధికవేతనాలు, వినియోగదారులకు తక్కువ ధరలు' అనే నినాదాలతో ముందుకు సాగాడు. ఈ విధానం తరువాతి తరాలవారికి ఫోర్డిజంగా ఆదర్శంగా నిలిచింది. నాటికీ నేటికీ ఆయనకు సాటిరాగల ఔత్సాహిక వ్యాపారవేత్త లేడు. ఆయన కాలంలో ప్రపంచంలో అధిక ధనవంతుల్లో మూడోవాడు అయ్యాడు.

గాలి వత్తిడితో శుభ్రం చేసే పరికరాన్ని కనుక్కోవాలని సర్ జేమ్స్ డైసన్ ఎన్నో ప్రయోగాలు, ప్రయత్నాలు చేశాడు. తాను 15 సంవత్సరాలు సంపాదించుకున్న సొమ్మంతా ఖర్చు చేశాడు. 5, 126 రకాలుగా ప్రయత్నించి విఫలం అయ్యాడు.

అప్పుడు తన ఆలోచన ఆచరణ సాధ్యం అయింది. ఇప్పుడు అమెరికాలో అత్యధికంగా అమ్ముడుపోయే గాలితో శుభ్రంచేసే పరికరాల్లో ఆయన నమూనాయే మొదటిది.

జె. కె. రౌలింగ్ కు ఉద్యోగం లేదు. వివాహం విఫలమై విడాకులు తీసుకున్నది. కుమార్తెను పోషించటం భారంగా ఉంది. చేతిలో చిల్లగవ్వలేదు. బిడ్డను పోషించ టానికి ప్రభుత్వ సహాయం తీసుకున్నది. మానసికంగా కుంగిపోయింది. స్కూలులో పనిచేస్తూ నవల రాయటం మొదలు పెట్టింది.

తొలిసారిగా హేరీ పాటర్ నవల రాసింది. 7 పుస్తకాలను పరంపరగా రాసింది. రచనలు చేసి అత్యంత అధికమొత్తం ఆర్జించిన వ్యక్తిగా ఆమె నమోదయింది. అంతర్జాతీయ కీర్తిని తన కిరీటంలో ధరించింది. ఇదంతా కేవలం 5 సంవత్సరాల కాలవ్యవధిలో సాధ్యం చేసుకున్నది.

స్టీఫెన్ కింగ్ మొదట క్యారీ అనే నవల రాశాడు. అది 30 సార్లు తిరస్కరించబడింది. దానిని ఆదరించే వాళ్లు లేక నిరాశకు గురయ్యాడు.

చివరకు దానిని చెత్తబుట్టలో పారవేశాడు. ఆయన భార్య ఆ రాతప్రతిని చూసి దానిని దాచివుంచింది. రచనలను కొనసాగించమని ఆయనను ప్రోత్సహించింది. తరువాత ఇంతవరకూ ఆయన 49 నవలలు రాశాడు. అవి మూడున్నర కోట్ల ప్రతులు అమ్ముడు పోయాయి.

నువ్వు ఏ గొప్ప వ్యక్తినైనా గమనించు. వాళ్లు ఓటములను ఎలా అధిగమించారో తెలుసుకోవచ్చు. కనుక నిరాశకు, నిస్పృహకు గురికావద్దు. ఇతరుల మాటలను, చేసిన విమర్శలను పట్టించుకోకుండా తాము చేయదలచుకున్న దానిని సాధించిన వాళ్లు ఎంతోమంది ఉన్నారు. వాళ్లు చేయగలిగినప్పుడు నువ్వు మాత్రం ఎందుకు చేయలేవు?

నైపుణ్యాలు ఉండగానే సరిపోవు. వాటిని సరిగా వాడుకోవాలి.

భావవ్యక్తీకరణకు భాష కీలకమైనది. ఎదురుగా లేనివారికి రాతపూర్వకంగా, ఉత్తరాల ద్వారా భావాలు తెలుపుతాము.

నీ దేహమే ఒక దేవాలయం. దాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవటం కంటే మించిన ఆరాధన లేదు. ప్రకృతి సహజ ఆహారాన్ని మించిన ప్రసాదం లేదు.

భగవంతుడిని దూరంగా నెట్టివేయటం అంటే అహంకారమే ఎంతగా అది నీ దగ్గరకు చేరితే భగవంతుడు నీకు అంత దూరంగా జరుగుతాడు.

నువ్వు ప్రేరణకు లోనయినప్పుడు నీలో నిద్రాణంగా దాగి ఉన్న శక్తులు, నైపుణ్యాలు సజీవమవుతాయి. నువ్వు ఎప్పుడూ కలలో గూడా ఊహించనంత గొప్ప వాడినని గ్రహిస్తావు.

నీ పవిత్ర స్వభావాన్ని వ్యక్తపరచటానికి వీలుకలిగించి దానికి ప్రోత్సహించే ఒకదానికి అంకితం అవు. ఆత్మ! ఆత్మకు సంబంధించినది ఏదీ భయం, అనారోగ్యం, దిగులు, అవమానం, కోపం వంటి వాటికి సంబంధించింది కాదు.

ప్రేరణను ఇతరులతో పంచుకోవాలి. భగవంతుని సందేశం కోసం ఎదురు చూస్తుండాలి. మన కోరిక బలపడే కొలది దానికున్న శక్తి పెరుగుతుంది. ప్రపంచం ఒక ఉద్యానవనం. నీ మనసులో తప్ప దానికి సరిహద్దులు ఎక్కడా లేవు.

నక్షత్రమండలం కంటే అందమైనది. తుడిచిన అద్దం వంటి నీ హృదయంలో అది మరింత ప్రస్ఫుటంగా కనపడుతుంది.

మంచిపనుల్లో భాగస్వామ్యం వహించు. ఎటువంటి పేరు, ప్రతిష్ట, గుర్తింపుకు - ఆఖరుకు ధన్యవాదాలకు కూడా-ఎదురుచూడకుండా పనిచేయి, చేసే వారికి సహకరించు. 'దీనివల్ల నాకు ఉపయోగం ఏముంది' అనుకోకుండా ముందుకు పో. ఫలితాలు నీకు చాలా ఆశ్చర్యకరంగా ఉంటాయి.

నువ్వు ఎంత తక్కువగా ఆశిస్తే అంత ఎక్కువగా నీకు తిరిగి వస్తుంది.

ఇతరులు చేస్తున్న మంచి పనుల్లో భాగస్వామ్యం వహిస్తున్నందుకు నీకు ఏమైనా కావాలని భగవంతుడిని కోరవద్దు. నీకు కావలసినవి వాటంతట అవే వస్తాయి.

జీవితం విసిరే సవాళ్లకు తలవంచి అంగీకరించు.

ఔను, ప్రతి మనిషికి ఒక మతం ఉంటుంది. భూలోకంలో స్వర్గంలో అతను దాని కోసం దేనినీ పట్టించుకోడు. ఇతరులు తనది అవివేకం అంటున్నాసరే, తన కలను నెరవేర్చుకోవటానికి తన ధృవతార చూపినదారిలో పయనించటానికి జంకడు.

ఇది ఏదైనా సరే, దానికి అతను సేవకుడు, బానిస, స్వర్గ సుఖాలనైనా త్యాగం చేస్తాడు. హృదయపూర్వకంగా పనిచేస్తాడు. తాను ఒక్కసారి నమ్మితే చాలు, వెనక అడుగు వేయడు. *వాల్ట్ విట్ మన్.*

మరొకరి అభిప్రాయాలకు అనుగుణంగా జీవించటం, వచ్చిన పరిణామాలను అనుభవించటంలో అర్థం లేదు. నీ అభిప్రాయాలపై ప్రభావం చూపటానికి ప్రయత్నించే బాహ్యశక్తులకు అవకాశం ఇవ్వొద్దు.

నీ అంతరాత్మ చెప్పింది విను, ఇతర వత్తిళ్లను పెడచెవిన పెట్టి ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకో, మన కళ్లు చూడగలిగే దానికి, చెవులు వినగలిగే దానికి పరిమితులు ఉన్నాయి. కాంతి వల్ల రంగులు ఏర్పడుతున్నాయి.

ప్రేరణలో గెలుపు, ఓటములు ఉండవు. జీవితం అనే ఆటను ఆడటం మాత్రమే మనవంతు. మన స్థాయితో సంబంధం లేకుండానే అనేక గెలుపులు, ఓటములు వస్తుంటాయి. ఫలితం ఏమవుతుందోనని ఆటలలో పాల్గొనకపోతే జీవితం నిన్ను చూసి నవ్వుతుంది. ప్రేరణ నీకు కలగదు.

ప్రేరణవల్ల అద్భుతాలు జరుగుతాయి. ఆర్థికంగా, భౌతికంగా స్వస్థత పొందటం, శారీరకంగా, మానసికంగా బాగవటం, మానవసంబంధాలు మెరుగు కావటం జరుగుతుంది.

ప్రతి ఆలోచనకు ఒక పౌనఃపున్యత ఉంటుంది. అది తమవంటి వాటిని, అదే పౌనఃపున్యత కలవాటిని ఆకర్షిస్తుంది. ఆలోచనకు అయస్కాంతశక్తి ఉంటుంది. అది ప్రపంచంలో అత్యంత శక్తివంతమైనది. బయటకు పంపబడిన ప్రతిదీ తిరిగి వెలువడిన చోటుకు చేరుతుంది.

ఆ వనరు నువ్వే, నువ్వొక ప్రసారస్థంభానివి. ఈ భూమి మీద ఇంతవరకు సృష్టించబడిన అన్ని ప్రసార శిఖరాలకంటే నువ్వు శక్తిమంతుడవు. నీకు అర్థం అయినా, కాకపోయినా, నువ్వు నమ్మినా నమ్మకపోయినా ఆకర్షణ సూత్రం ఎప్పుడూ పని చేస్తుంటుంది.

నెపోలియన్ హిల్ అన్నాడు. నీకు పెద్ద పనులు చేయటం చేతకాకపోతే చిన్న పనులను గొప్పగా చేయి. గొప్ప అవకాశాలకై ఎదురు చూడకు, సాధారణమైనవి, ప్రతిరోజు ఎదురయ్యే మామూలు అవకాశాలను సద్వినియోగ పరచుకో.

చిన్నచిన్న అడుగుల సవ్వడులే నిన్ను గమ్యం దిశగా చేరుస్తాయి. గమ్యం కనుచూపు మేరలో లేకపోయినా; ప్రయాణంలో ప్రతి అడుగునూ ఆస్వాదించటం అలవాటు చేసుకో.

నిద్రపోయే ముందుగా ఆ రోజు చివరన వచ్చే ఆలోచనలను గుర్తు ఉంచుకో. నీ జీవితసృష్టికర్తవు నువ్వే. నువ్వు ఏ రకం విత్తనాలు నాటుతావో అదే రకం పంటను కోసుకుంటావు. నీ ఆలోచనలకు యజమానివి నువ్వే.

నువ్వు ఎలా తయారు కావాలనుకుంటున్నావు? ఏమి కావాలనుకుంటున్నావు? అటువంటి ఆలోచనా తరంగాలనే ప్రసారం చేయి. సుస్పష్టంగా కోరుకో. అలాగే తయారవుతావు.

నువ్వు సరికొత్త జీవితాన్ని ప్రారంభించదలచినప్పుడు ముందుగా నీ ఆలోచనలను మార్చుకోవాలి. నిరాశ కలిగించే సన్నివేశమే లేదు. ప్రతికూల ఆలోచనలకంటే అనుకూల ఆలోచనలు నూరు రెట్లు బలమైనవి.

అయితే ఆలోచనకు ఆచరణ రూపం తీసుకురావటానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. నీ గత ఆలోచనలు ఎలాంటివైనా వాటిని చెరిపివేసి కొత్త వాటిని చేర్చటం నీకు సాధ్యమే.

ధ్యానం : ధ్యానం మనసును నిర్మలం చేస్తుంది. ఆలోచనలను అదుపు చేస్తుంది. నవజీవితాన్ని ప్రసాదిస్తుంది.

ఏమేమి లోపాలున్నా విశ్వశక్తి ఎప్పుడూ ఆలోచించదు. దానికి లేని వాటిని, చేయలేని వాటిని గురించి ఆలోచించదు, ఇంతకు మునుపు జరిగిందా, లేదా అని కూడా ఆలోచించదు. ఇతరులు ఏమనుకుంటారో, ఏమి చేస్తారోనని వెనకాముందు తటపటాయించదు. దురదృష్టం గురించి ఎప్పుడు ఎలా జరుగుతుందోననుకోదు. మరి నువ్వు ఎందుకలా ఆలోచిస్తావు?

అనుభూతులు

మనకు రెండు రకాల అనుభూతులు, మంచివి, చెడ్డవి ఉంటాయి. మంచివి అంటే మనకు ఆనందాన్ని కలిగించేవి. ఆశ్చర్యం, ఆనందం, కృతజ్ఞత, ప్రేమ వంటివి. చెడ్డవి అంటే ఇబ్బంది కలిగించేవి కోపం, నిరసన, అపరాధభావనల వంటివి. ఈ రకమైన అనుభూతులు నీకు సాధికారతను ఇవ్వలేవు. ఏ సమయంలో నువ్వు ఎలాంటి అనుభూతులను పొందుతున్నావో నీకు తప్ప ఇతరులకు తెలియదు. నీకు ఆనందం కలిగించే అనుభూతులను, ఆలోచనలను గుర్తు పెట్టుకో. నీకు మంచి ఆలోచనలు వస్తుంటాయి.

నీ ఆలోచనలే ప్రతిదానికి మూలం అని గుర్తుంచుకోవాలి. నువ్వు ఎప్పుడయినా ఒకేదానిని గురించి తదేకంగా ఆలోచిస్తే దానికి సంబంధించిన తరంగాలు విశ్వం లోకి ప్రసారమౌతాయి. అవి అటువంటి తరంగాలనే ఆకర్షిస్తాయి. అవి కొన్ని సెకన్లలో స్పందిస్తాయి, నీలో అనుభూతులు ఆరంభం అవుతాయి. కొండ దగ్గర నుంచొని నువ్వు అరిస్తే ఆ ధ్వనులు ప్రతిధ్వనిస్తాయి. నీ ఆలోచనలను సరిచేసుకోక పోతే చెడ్డ అనుభూతులు ఆరంభమవుతాయి. నీ ఆలోచనలు, అనుభూతులు ఎలా ఉంటాయో నువ్వు అందుకునేవి కూడా అలాగే ఉంటాయి.

నీ ఆలోచనలు ఎలా ఉండాలనేది నిర్ణయించుకోగలిగింది నువ్వు మాత్రమే, కాబట్టి దేనినైనా సరే మార్చగల శక్తి నీకుంది. నీకు ఎప్పుడైనా మనసు బాగా లేకపోతే వెంటనే మంచి ఆలోచనలను రానివ్వు. నీకు ఇష్టమైన సంగీతం విను, చేతనయితే పాడు. నీకు బాగా ఇష్టమైన వ్యక్తి గురించి ఆలోచించు, ఏకాగ్రతతో గుర్తు చేసుకో. కచ్చితంగా, ఒకటి రెండు నిమిషాలలోనే, నీ మనసు హుషారుగా తయారౌతుంది.

ఆలోచనలు మార్చటానికి వీలయినవి. మృదువైనవి. అవి ధృఢమైనవి కావు. నేను తలబిరుసుతనంతో ఆలోచించను, వినయంతో ఆలోచిస్తాను. బంధాలతో కాక వాటికి అతీతంగా ఆలోచిస్తాను. అహంతో కాక ప్రకృతితో సమతూకం ఉండేలా ఆలోచిస్తాను. అనుకోవాలి.

పదేపదే. అలవాటుగా వచ్చే ఉపయోగంలేని ఆలోచనలను గుర్తించటం, వాటిని మానుకోవటం ఎలాగో తెలుసుకో.

ప్రతి మానవుడు స్వభావరీత్యా దోషాలు లేనివాడే, పరిపూర్ణుడే, కాని ఈ ప్రపంచంలో కొన్నేళ్లు ముగిసిన తర్వాత తన స్వచ్ఛమూలాలను, మరచిపోయి నకిలీ స్వభావాన్ని తీసుకుంటాడు. *లావోజు*

నీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకొని, నూతన రీతులలో గ్రహించటం ప్రారంభిస్తే నువ్వు కూడా భిన్నంగా మారవచ్చు. నిన్ను నువ్వు ఎలా చూసుకుంటూ ఉన్నావు అనేది ముఖ్యం. ఆలోచించే వాటినంతటినీ, అన్నిటినీ నమ్మవద్దు.

మానవులకు మారగల శక్తి ఉంది. వాళ్ల జన్యుపరమైన అంశాలను కూడా మార్చుకో గలరు. నువ్వు ఆలోచించే విధానాన్ని మార్చుకోగలిగితే, కొత్త తీరులో ఆలోచించగలిగితే, గ్రహించే విధానాన్ని నేర్చుకుంటే నీ జన్యుపరమైన ముద్రలూ మారతాయి. జీవితం గురించి, నిన్ను గురించి నీకున్న అభిప్రాయాన్ని మార్చుకో. అనువంశికంగా నువ్వు పొందిన లక్షణాలను కూడా మార్చుకోగల్గుతావు. నీ ఆలోచనలను కేంద్రీకరించ గలిగితే ఈ ప్రపంచంలో అసాధ్యమే లేదు.

నీ నమ్మకాలను మార్చుకుంటే నువ్వు మారవచ్చు. మనసు శరీరాన్ని నియంత్రి స్తుంది. అనటంలో ఏ మాత్రం సందేహం లేదు. మందు ఏమీ లేని పంచదార మాత్రలను రోగులకు ఇవ్వటం వల్ల కూడా మంచి ఫలితాలు వచ్చినట్లు అసంఖ్యాక పరిశోధనల్లో తేలింది. ఇది 'కేవలం నమ్మకం వల్లనే సాధ్యమవుతుంది.'

మోకాళ్లనొప్పులతో చాలాకాలం నుంచి బాధపడుతూ, కర్రపట్టుకొని నడిచే వాళ్లు కూడా 'మిధ్యా ఆపరేషను' తరువాత మామూలుగా మనవళ్లతో తిరగ గలిగారు.

ఆపరేషను చేయకుండానే ప్రయోగం కోసం చేశామని చెప్పేది మిధ్యా శస్త్ర చికిత్స. ఆలోచనను, అభిప్రాయాన్ని, విశ్వాసాన్ని మానసికంగా మార్చగలుగుతాం.

ప్రతి ఆలోచనకు ఒక పౌనఃపున్యత, కొంత అయస్కాంత శక్తిఉంటుంది. ప్రపంచంలో ప్రతి వస్తువూ, తనవంటి దానిని ఆకర్షిస్తుంది. కర్కశమైన, చెడ్డ ఆలోచనలను ఇతరుల గురించి ఆలోచిస్తే అవే వ్యక్తం అవుతాయి. నీ ఆలోచనలు మంచిగా ఉంటే నీకు మంచి, అలాకాకపోతే నీకు చెడు జరుగుతుంది. దీనిని అర్థం చేసుకొని నీ ఆలోచనలను, అనుభూతులను అదుపుచేసుకోగలగటం నీ చేతుల్లో ఉంటుంది. అదే నీ శక్తి.

నువ్వు ప్రతి రోజు కలలు గనే జీవితమే నీకు లభిస్తుంది. జీవితం కష్టాలమయం కాదు, సుఖాలమయం. అలా చేసుకోవటం సులభం. నాకు అన్నీ మంచివే జరుగు తాయి. మంచివాటినే పొందగలగటం నా జన్మహక్కు, అనుకోవాలి. అల్లాదిన్ అద్భుతదీపం కోరినవాటినల్లా తక్షణమే తెచ్చి ఇస్తుంది. దీనికి మూడు దశలు ఉన్నాయి.

ఒకటి : అడగటం, అంటే కోరుకోవటం, ఆశించటం.

రెండు : నమ్మటం, విశ్వసించటం, నువ్వుకోరుకునేదంతా ఎంతమాత్రం సందేహం లేకుండా పూర్తిగా, ప్రగాఢంగా నమ్ము. ఒకరికి పనిచేసిన విధానాలు అందరికీ పని చేస్తాయి. నమ్మి అనుభూతి చెందాలి. నమ్మకంతో చేసిన ప్రయాణం ప్రవాహానికి వాలుగా పోయినంత సులభంగా ఉంటుంది. అలాకాకపోతే ఎదురీది నంత కష్టంగా ఉంటుంది. మానవ చరిత్రలో ప్రతి ఆవిష్కరణ, సృష్టి ఒక్క ఆలోచన పైన ఆధారపడిందే. ఆ ఆలోచన ఆధారంగా ఇతరులు ఎవరి కంటికీ కనపడనిది ఆ ఒక్కరికే కనపడటం జరిగింది. ప్రతి దానికి మూలం ఆలోచన. మిగతావన్నీ ఆ ఆలోచన పర్యవసానాలే.

మూడవది : అందుకో. స్వీకరించు. మంచిని మాత్రమే ఆలోచించు, అనుభూతి చెందు, నిన్ను గురించి నువ్వు అలా చేయటం అవసరం. ఆహారాన్ని నోట్లో నమలటం, రుచిని ఆస్వాదించటం, మింగటం కూడా పూర్తిగా చేయి. ఇలా చేసే ప్రతి పనిలో పూర్తిగా అనుభూతి చెందు.

రోజూ ఒక అలవాటుగా జీవితంలో జరగబోయే సంఘటనలను ముందుగా ఊహించటం అలవాటు చేసుకో. విశ్వశక్తులు నువ్వు చేసే ప్రతి పనిలో సహకరి స్తాయి, నీ ముందు నడుస్తాయి. ఇచ్ఛా పూర్వకంగా నీ జీవితాన్ని నువ్వే సృష్టించు కుంటావు.

నీ జీవితాన్ని సుసంపన్నం చేసుకోవటానికి కృతజ్ఞతయే పరిపూర్ణమార్గం. చాలామంది గొప్పవాళ్లు తమ ప్రతిరోజును ఇతరులకు కృతజ్ఞతలను చెప్పుకోవటం తోనే ప్రారంభిస్తారు. నువ్వు కూడా అలాగే చేయి. నువ్వు ఎంతో మంది నుంచి ఎన్నో రకాలుగా సహాయం పొంది ఇంతవాడివి అయ్యావు. వారందరికీ ధన్యవాదాలు చెప్పుకోవటంలో తప్పులేదు కదా!

అసంతృప్తి, అసూయ, నిరసన, ఇంకా ఇంకా కావాలి, నాకు ఉన్నవి చాలలేదు వంటివి ప్రతికూల భావనలు. మంచిని ఊహించుకో. విజువలైజ్ చేసుకో. దూరదృష్టితో మనసులో ఊహించుకో. రిహార్సలు వేసుకో. వాస్తవం చేసుకో. పందేలలో పాల్గొనబోయే ముందుగా క్రీడాకారులచేత సాధన చేయించటానికి వారిని వాస్తవంగా క్రీడాస్థలంలో పోటీలో పాల్గొంటున్నట్లుగా ఊహించుకోమని చెపుతారు. అలా చేయటం వల్ల వాళ్ల శరీరంలో మార్పులు వస్తాయి. ఆ మార్పులు వాస్తవంగా, అచ్చంగా వారు పోటీలో పాల్గొన్నపుడు వచ్చే మార్పుల వంటివే. దీనిని బట్టి మనకు ఒక విషయం తెలుస్తుంది. మనసులో ఉంటే శరీరంలో ఉన్నట్లే.

మనసులో సుస్పష్టంగా ఊహించుకున్న దేనినయినా మనిషి సాధించి ఆ ఊహకు రూపం ఇవ్వగలడు. నిన్ను నువ్వు ప్రేమించుకోలేకపోతే నువ్వు మంచిగా ఉండటం సాధ్యం కాదు కనుక నిన్ను నువ్వు ప్రేమించటం నేర్చుకో. నిన్ను గురించి నువ్వు తక్కువగా అనుకుంటుంటే విశ్వంలోని మంచి నిన్ను చేరకుండా అడ్డుగోడలు కట్టుకున్నట్లే అవుతుంది. నిన్ను నువ్వు ప్రేమించటం, ఇష్టపడటం నేర్చుకుంటే ఇతరులు నిన్ను ఇష్టపడతారు.

మానవ పరస్పర సంబంధాలు ఎప్పుడూ ఒకే రకంగా కొనసాగవు. ఒక వ్యక్తి పరిచయం అవుతాడు. పరిచయం సాన్నిహిత్యంగా పెరగవచ్చు.

లేదా ఒక మోస్తరుగా కొంతకాలం సాగవచ్చు. తరువాత ఎప్పుడైనా, ఏ కారణం వల్లనైనా పూర్తిగా తెగిపోవచ్చు. ఒకరికొకరు దూరం కావటానికి ఏదో చిన్న కారణం ఉండొచ్చు. అది నీకు చాలా బలవత్తరమైనది అనిపించవచ్చు. ఇతరులకు అంత ప్రముఖమైనది అనిపించకపోవచ్చు.

అలా కొన్నాళ్లు సన్నిహితంగా ఉండి ప్రస్తుతం నీకు నచ్చని వాళ్లు కొంతమంది ఉండవచ్చు. ఎంతగా సరిపెట్టుకుందామనుకున్నా వాళ్ల లోపాలు, నీకు నచ్చని అంశాలే గుర్తుకు వస్తుండవచ్చు. ఒక చిన్న పరీక్ష పెట్టుకో. అటువంటివాళ్లలో ఉన్న మంచిని గుర్తుకు తెచ్చుకో. మంచి, చెడ్డ అనే మాటలు అందరికీ, అన్నిసార్లూ, ఒకేరకంగా ఉండవు.

మంచి-అంటే నీకు నచ్చిన అంశాలను గుర్తుచేసుకో. ఒకటి రెండు రోజులు మంచి ఏమీ కనపడక పోవచ్చు. తరువాత సూర్యోదయం లాగా కొద్దికొద్దిగా కనిపిస్తుంది. ఆ అంశాలను రాసుకో. క్రమంగా ఇంకా కొన్ని వస్తుంటాయి. వాటిని రాసుకో. ఇలా 30 రోజులు ఎదుటి వారిలో నీకు నచ్చిన అంశాలను మాత్రమే రాసుకో. తరువాత గమనించు. నీకు వారి పట్ల ఉన్న భావాలు తొలగిపోతాయి. దీనిని బట్టి ఒక విషయం తెలుస్తుంది. సంఘటన, అంశం, విషయం ఒకటే అయినా నువ్వు స్పందించే విధానాన్ని బట్టి నీలో ప్రతిచర్యలు ఉంటాయి.

ఆరోగ్యం : నువ్వు ఎప్పుడూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం గురించే ఆలోచించు, అనారోగ్యం నుంచి విముక్తి కలిగించి ఆరోగ్యం దిశగా మనసును తీసుకువెళ్లటం ఒక కళ.

ఈ కళలో మనసు ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో మందుల కంటే గూడా గొప్ప పాత్రను పోషిస్తుంది.

ఇవ్వటానికి, త్యాగం చేయటానికి మధ్య చాలా తేడా ఉంది. ప్రేమతో పొంగి పొరలే హృదయం నుంచి ఇవ్వటం జరుగుతుంది. త్యాగం అలాంటిది కాదు.

అవి పరస్పర విరుద్ధాలు. ఒకటి సమృద్ధిని మరొకటి కొరతను తెలుపుతాయి. సమృద్ధి జీవితపు అన్ని రంగాలలో ఉండటానికి ఉద్దేశింపబడింది.

తనను తాను చిన్నవాడిగా, వరుసలో ఆఖరున నిలుచోవటానికి అర్హత కలవానిగా అనుకోవటానికి అలవాటు పడ్డారు. ముందు వరుసలో కూర్చునే సామర్థ్యాలు లేవనుకుంటారు. నీ సాహచర్యాన్ని నువ్వే ఇష్టపడకపోతే నీతో ఉండటానికి ఇతరులు ఎలా ఇష్టపడతారు? ఇతరులు నిన్ను గౌరవంగా చూడాలని, నీ పట్ల మర్యాదగా నడుచుకోవాలని అనుకుంటున్నావా? అయితే ముందుగా నిన్ను నువ్వు గౌరవించుకోవటం నేర్చుకో. నీ ఆలోచనలు మూలకారణాలు అనుకుంటే ఇతరుల స్పందనలు ప్రతిచర్యలు. నిన్ను గురించి నీవు పంపే సానుకూల సంకేతాలు ఒక పౌనఃపున్యతలో బయటకు ప్రసారమౌతాయి.

విశ్వంలో నిండిఉన్న స్పందనలు వాటిని ఆకర్షిస్తాయి. ఆకర్షణ విశ్వమంతా నిండి ఉంటుంది. 'యద్భావం తద్భవతి' అని మన పెద్దలు చెప్పటంలో అర్థం అదే.

మనుషులకు వేలాది అనారోగ్యాలు ఉన్నాయి. వాటికి వేలాది పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. అనారోగ్యం బలహీనతకు సంకేతం. ఆరోగ్యం ఒక తీగె కాదు, గొలుసు. ఆ గొలుసుకు ఒకదానితో మరొకటి అనుసంధానం చేయబడిన చాలా కొక్కేలు ఉంటాయి. వీటిలో ఒక కొక్కెం బలహీనపడినా గొలుసు బలహీన పడినట్లే.

జీవితం ఎప్పుడు ఏ మలుపులు తిరుగుతుందో ఎవ్వరికీ తెలియదు. ఆశించని సమయంలో ప్రేమ లభించవచ్చు, ఏ సమయంలోనైనా నవ్వు పెల్లుబక వచ్చు, కన్నీళ్ళు కట్టలు తెంచుకోవచ్చు, ఆనందం అరచేతిలో దొరకవచ్చు, విషాదం ఎదురు రావచ్చు. ప్రతి క్షణాన్ని, ప్రతి భావోద్వేగాన్ని కౌగిలించుకో. నీ జీవితం విశిష్టమైనది. అదొక ప్రయాణం. నువ్వు మాత్రమే చేయగలిగిన ప్రయాణం. సుసాన్ గేల్

జీవితం ఒక కెమేరా వంటిది. ఏది ముఖ్యమో దాని మీదనే దృష్టిని కేంద్రీకరించు, నీడల నుంచి బొమ్మలను తయారుచేయి. అది బాగాలేకపోతే మరొకదాన్ని తీయి.

అలా మారినవాళ్లు తమ అనుభవాలను, స్పందనలను తెలియజేశారు. అదే జీవితాలను తక్షణమే మార్చగల విజ్ఞానం, శక్తి. ఇదే మన జీవితాలను నియంత్రించే, పాలించే అతిశక్తివంతమైన ఆకర్షణ సూత్రం. మానవసంబంధాలు, డబ్బు, ఆరోగ్యం, ఉద్యోగం ఒక్కటేమిటి మొత్తం జీవితాన్ని మార్చగల శక్తి అది. దీన్ని తెలుసుకుంటే నిన్ను గురించీ, నీ జీవితాన్ని గురించి ఎంతో అర్థం చేసుకోగల్గుతావు. ఇది కేవలం మంచిది మాత్రమే కాదు, అద్భుతమైనది కూడా.

కుటుంబసభ్యులతో, బంధుమిత్రులతో సంబంధాలు, అవసరాలు తీరటానికి డబ్బు, చిరకాలంగా కంటున్న కలలు నెరవేరటం, అభిరుచులను తీర్చుకోవటం వంటివి ఏవైనా నెరవేరతాయి.

ప్రతి ఉదయం లేవగానే ఉత్సాహంగా ఉండాలి. ఆ రోజంతా ఏవేవో గొప్ప సంఘటనలు జరగబోతున్నాయనుకోవాలి. నిన్ను గురించి నువ్వు మంచిగా ఆలోచించాలి. నువ్వొక అమూల్య వ్యక్తివి. నీ విలువను మరెవరూ అంచనా కట్టలేరు.

సమస్యలు, సవాళ్లను ఎలా అధిగమించాలో తెలుసుకోగలుగుతావు. నువ్వు పుట్టింది ప్రతిరోజు సమస్యలతో సతమతం కావటానికి కాదు. పగలంతా పనిచేసి సాయంత్రానికి అలసిపోవటానికి కాదు. ఎంతగానో కష్టపడినా కోర్కెలు తీరక బాధలు పడటానికి కాదు.

జీవితంలో సానుకూలత, వ్యతిరేకతలు అనే రెండు రకాల విషయాలే ఉంటాయి. జీవితపు ప్రతి విభాగంలో-డబ్బు, ఆరోగ్యం, మానవ సంబంధాలు, పని, ఆనందాలలో ఈ రెండు రకాలే ఉంటాయి.

నీ జీవితంలో సానుకూలతలు ఉంటే ఆనందంగా ఉంటావు. నువ్వు అనుకున్నవి అనుకున్నట్లుగా జరుగుతుంటాయి. అలాకాకపోతే అన్నీ అసంతృప్తులే. అర్హతలు లేనివాళ్లు అందలాలు ఎక్కుతున్నా రనిపించవచ్చు. అటువంటి వారిని అదృష్టం వరిస్తుందని నీకు బాధ, అసూయ కలగవచ్చు. అందుకు కారణాలు తెలుసు కుందాం.

ప్రేమ : అనాదిగా అన్ని మతాలు చెప్పిందే ఆ రహస్యం. క్రైస్తవం, హిందూ, బౌద్ధం, సిక్కు, జైనం, జొరాస్ట్రియన్, ముస్లిం, మతాలు చెప్పిన రహస్యం అది.

బైబిల్ చెపుతుంది. నీ లాగా నీ పొరుగువారిని ప్రేమించమని, శిబిచక్రవర్తి పావురాన్ని కాపాడటానికి తన శరీరాన్ని కోసి ఇచ్చాడు. దేవేంద్రుడు వచ్చి కర్ణుడిని కవచ కుండలాలు దానం అడిగాడు. అలా ఇస్తే తనకు ప్రమాదం అని తెలిసి కూడా వాటిని దానం చేశాడు కర్ణుడు.

వామనుడు వచ్చి మూడు అడుగులు దానం అడిగితే, అలా అడుగుతున్నది సాక్షాత్తు శ్రీమన్నారాయణుడే అని, అలా ఇవ్వటం ప్రమాదకరమని గురువు శుక్రాచార్యుడు హెచ్చరించినా ప్రమాదం తెలిసి కూడా బలిచక్రవర్తి దానం చేశాడు. ఇలా ప్రతి మతంలో దానధర్మాలకు చాలా ప్రాముఖ్యం ఉంది. తనకు చేతనైనంతలో ఇతరులకు సేవ, ధర్మం చేయాలని చెపుతున్నాయి. అందరికీ ఉపయోగపడే బావులు, చెరువులు తవ్వించటం, చెట్లు నాటించటం, ధర్మ సత్రాలు, లాజరస్ లు కట్టించటం చేస్తుంటారు.

కారుణ్యం, జాలి, దయ, ప్రేమలు సర్వకాల, సర్వావస్థలలో ఉత్తమమైనవిగా భావించబడ్డాయి. గొప్ప వ్యక్తులంతా ప్రేమ వల్లనే గొప్ప వాళ్లయ్యారు. మహాను భావులు తమతమ దేశకాల పరిస్థితులను బట్టి ఆచరించదగిన విధంగా చెప్పారు. కాని మనలో చాలామంది వాటిని సరిగా అర్థం చేసుకోలేదు. విశ్వంలో ప్రేమను మించిన శక్తిలేదు. అది భౌతికంగా కనిపించదు. కాని గాలి, నీరు లాగా వాస్తవ మైనది. అది కదిలే సజీవశక్తి, సముద్రకెరటాలలాగా నిరంతరం కదులుతుంటుంది.

ప్రేమించటమంటే నీ కుటుంబసభ్యులను, బంధువులను, స్నేహితులను, ఇష్టమైన వస్తువులను ప్రేమించటం వంటిది కాదు. అది కేవలం అనుభూతి మాత్రమే కాదు, అదొక సానుకూలశక్తి, బలం. అది బలహీనమైనది కాదు. మృదువైనది కాదు. సాను కూలమైనది. మంచి అంతటికీ ఆధారమైనది. జీవితంలో సానుకూల, ధనాత్మక శక్తులు ఎన్నో లేవు. అది ఒకే ఒక్కటి. అదే ప్రేమ.

ప్రకృతి మహాశక్తులు భూమ్యాకర్షణ, అయస్కాంత ఆకర్షణ వంటి వాటిని మన కంటితో చూడలేము. కాని ఆ శక్తులు ఉన్నాయనటం వాస్తవం. అలాగే ప్రేమ శక్తి కూడా వాటిని మించిన శక్తి. దానికి సాక్ష్యాలను ప్రపంచంలో ఎక్కడైనా, ఎప్పుడైనా చూడగలం. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే ప్రేమలేకపోతే జీవితమే లేదు, ఏ ప్రాణి మనుగడ కూడా సాధ్యం కాదు.

ప్రతి ఆవిష్కరణ, మానవ సృజన మానవహృదయంలోగల ప్రేమనుంచే సాధ్యం అయింది. ప్రేమ లేకపోతే శాస్త్రవేత్తల ఆవిష్కరణలు, విజయాలు అసాధ్యం. ఏ రంగంలోనైనా మనం ఇవాళ చూస్తున్న ఆవిష్కరణలు సాధ్యమయేవి కావు. రాబర్ట్ బ్రౌన్ చెప్పినట్లు 'ప్రేమను తొలగిస్తే భూమి ఒక సమాధి మాత్రమే అవుతుంది.' మనల్ని కదలించే, నడిపించే శక్తి అది.

ఎన్నో, ఎన్నెన్నో ప్రతి రంగంలో, సంగీతం, చిత్రలేఖనాలలో. అన్నీ ప్రేమ యొక్క సానుకూలశక్తి వల్ల మనకు దక్కినవే. అంతటి గొప్ప ప్రేమ నీలో నిద్రాణంగా దాగి ఉంది. వెలికి తీయి.

అయితే నా జీవితం ఎందుకు కష్టాలమయంగా, దుర్భరంగా ఉందని నీకు సందేహం కలగవచ్చు. నువ్వు నీ సానుకూలశక్తిని వెలికి తీయటం లేదు. దానిని వాడుకోవటం లేదు. ప్రతి క్షణం, నిమిషం నువ్వు ఆ శక్తిని వెలికి తీసే ప్రయత్నం చేయాలి. అలా చేయాలని నిర్ణయించుకోవాలి. ఏదైనా నీకు నచ్చని అంశం కన పడితే, అది చెడ్డ అనుకుంటే నీలో ప్రతికూల శక్తి వెలువడుతుంది. ఫలితంగా బాధ, దిగులు, భయం కలుగుతాయి.

ప్రేమ ఎలా పని చేస్తుంది?

ప్రకృతి సూత్రాలు, ధర్మాలు పనిచేసినట్లే ప్రేమకూడా కొన్ని సూత్రాలు, నియమాలకు కట్టుబడి పనిచేస్తుంది. దానిని తెలుసుకోవాలంటే విశ్వంలో అతిశక్తి మంతమైన న్యాయం ఆకర్షణ గురించి తెలుసుకోవాలి. నక్షత్రం నుంచి అణువు వరకూ ప్రతిదీ ఆకర్షణకు లోనయ్యేదే.

తేనెటీగలను పూలు, మొక్కలు భూసారాన్ని ఆకర్షిస్తాయి. జీవులసృష్టి ఆకర్షణ వల్లనే జరుగుతుంది. మనం వాడే ప్రతి వస్తువు ఆకర్షణ ద్వారానే నిలబడుతుంది. ఒక మనిషిని మరొక మనిషికి దగ్గరగా చేసేది ఆకర్షణ. సమాజాలు, సంఘాలు, సమూహాలు, దేశాలు ఉమ్మడి అభిరుచులతో కలిసేది ఆకర్షణ వల్లనే. వ్యక్తులను వృత్తి పట్ల ఆకర్షించేది, వృత్తిని ఎంచుకోవటానికి ప్రోత్సహించేది అదే. రకరకాల అభిరుచులను కలిగించేది ఆకర్షణే. ఒకరు కుక్కల్ని పెంచుకోవటానికి, మరొకరు మొక్కల్ని పోషించటానికి, అరుదైన నాణాలను, తపాలా బిళ్లలను, పురాతన కళాఖండాలను, చిత్రాలను సేకరించడానికి ఆకర్షణే కారణం.

ఏవో కొన్ని ఉమ్మడి ఆసక్తులు ఉన్న వారే స్నేహితులు అవుతారు. ఒక వంటకం, వంటకాలు. ఇల్లు, వాహనం, సంగీతం, దుస్తులు ఏవైనా ఆకర్షణ వల్లనే ఏర్పరచు కుంటాం. విశ్వం లోనైనా, ఒక వ్యక్తిలోనైనా కలిగే ఆకర్షణే ప్రేమ. అన్నిటినీ సమతూకంలో ఉంచేది ప్రేమ. ఒకరు అటువంటి వారినే ఇష్టపడతారు. ఒకే రకం పక్షులు ఒకే చోటికి, ఓకే గూటికి చేరతాయి.

జీవితంలోని బాధలు భయాల నుంచి విముక్తి కలిగించగల ఏకైకపదం **ప్రేమ** అన్నాడు గ్రీకు నాటకకర్త సోఫోకిల్స్ (క్రీ. పూ. 496-406). విశ్వంలో అత్యంత గొప్ప శక్తి ప్రేమ.

ప్రముఖ గణిత, భౌతిక శాస్త్రవేత్త ఐజక్ న్యూటన్ చెప్పినట్లుగా ప్రతిచర్యకు సమానమైన వ్యతిరేకమైన ప్రతిచర్య ఉంటుంది. ఇవ్వటం అంటే తీసుకోవటం.

ప్రతిసారీ ఇచ్చే దానికి తీసుకునేది సమానంగా ఉంటుంది. ఆశాపూరిత దృక్పథం/నిరాశాపూరిత దృక్పథం, ఆలోచనలు అనుభూతులు-నువ్వు ఇచ్చే వాటిపైన నీ జీవితం ఆధారపడి ఉంటుంది.

కోపం, ప్రేమ దేనిని అందిస్తే అదే నీకు తిరిగి అందుతుంది.-ప్రతిధ్వనిలాగా నీ మాటలు నీకే తిరిగి వినపడతాయి.

నీ ఆలోచనలను మార్చుకోవటం ద్వారా నీ అనుభూతులను మార్చుకోగలవు. అలా అనుభూతులను మార్చుకోవటంతో నీ జీవిత గమనాన్నే మార్చుకోవచ్చు. సానుకూల ఆలోచనలు, అనుభూతులను ఇతరులకు ఇవ్వు. అవే నీకు అందుతాయి. ఆలోచనలు తరువాత మాటలుగా మారతాయి. తరువాత అవే ఆచరణలోకి వస్తాయి. నీకు నచ్చేవి. నువ్వు ఇష్టపడేవి సానుకూలమైనవి. అలా కానివి ప్రతి కూలమైనవి. చిలుకను పంజరంలో ఉంచి దానికి నిరాశతో నిండిన పలుకులను నేర్పితే అది ఆ పలుకులనే వల్లె వేస్తుంది.

అలాగే నువ్వు కూడా నిరాశతో నిండిన మాటలు మాట్లాడుతుంటే నువ్వు కూడా పంజరంలో చిక్కుకున్నట్లే. ఒకో రోజు గడిచే కొలది పంజరానికి మరోచువ్వ తయారౌతుంది.

ప్రేమకు గల శక్తి అన్ని శక్తులకన్నా గొప్పది. నువ్వు ఎవరైనా, పరిస్థితి/ సందర్భం ఏదైనా ప్రేమ ద్వారా నువ్వు విముక్తుడవు కావచ్చు, రెక్కలు వచ్చిన పక్షిలాగా స్వేచ్ఛగా విహరించగలవు. నువ్వు ఇష్టపడేవాటిని/వారిని గురించి మాట్లాడగల శక్తి నీకుంది. అనంతమైన సామర్థ్యం నీలో ఉంది. ప్రతి రోజు, ప్రతి క్షణం నువ్వు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ప్రేమించాలా? వద్దా? సానుకూలశక్తిని తవ్వి తీసుకోవాలా? వద్దా?

అని నిర్ణయించుకోవాలి. నీకు ఇష్టం లేనివాటిని గురించి మాట్లాడవద్దు. ఇష్టమైన వాటిని గురించి, నువ్వు కోరుకునే వాటిని గురించి మాత్రమే మాట్లాడు.

అనుభూతి చెందగలగటమే అసలు రహస్యం. ఐదు జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా అనుభూతులు పొందుతావు. అనుభూతులు లేని మాటలు, ఆలోచనలవల్ల ప్రయోజనం లేదు. ప్రతిరోజు ఎన్నో ఆలోచనలు వస్తూ, పోతూ ఉంటాయి. కాని వాటిలో చాలాకొన్ని మాత్రమే నీలో గాఢమైన అనుభూతులను కలిగిస్తాయి. ప్రగతికి అనుభూతులు ముఖ్యం. ఆలోచనలకు అనుభూతులను చేర్చాలంటే భావోద్వేగాలను తప్పకుండా అదుపులోకి తెచ్చుకోవాలి.

మంచి / చెడ్డ అనుభూతులు :

జీవితంలో ప్రతి అంశంలో మంచి చెడ్డలు ఉంటాయి. అలాగే అనుభూతులు రెండు రకాలు. మంచి అనుభూతులు ప్రేమనుంచి పుడతాయి. ప్రేమ లేకపోతే చెడ్డ అనుభూతులు కలుగుతాయి. నీవు బాగా ఉన్నపుడు ఆనందంగా ఉంటావు, ప్రేమను పంచుతావు. నువ్వు ప్రేమను ఎంత ఎక్కువగా ఇతరులకు అందిస్తే దానిని అంత ఎక్కువగా పొందుతావు. కనుక నీ ఇష్టాల తీవ్రతను, గాఢతను పెంచుకోవాలి.

నువ్వు ఏం చేయదలచుకున్నావో ముందుగా నిర్ణయించుకోవాలి. నీ జీవితపు సృష్టికర్తవు నువ్వే. నీ జీవితంలో ప్రతిరంగం నీ పిలుపు వల్ల లభించిందే. నీ జీవిత గాథకు రచయితవు, దర్శకుడివి నువ్వే. నువ్వు ఇతరులకు ఇచ్చే దానిని బట్టి నీ జీవితం ఎలా ఉంటుందో నిర్ణయించుకుంటావు. నువ్వు పొందతగిన మంచి అను భూతుల స్థాయి అనంతం. కనుక నువ్వు ఎక్కగలిగిన శిఖరాలకు అవధులు లేవు, పరిమితులు లేవు. ప్రేమ జీవితాన్ని పాలించే అత్యున్నత శక్తి. అది మంచి అను భూతుల ద్వారా నిన్ను ఆహ్వానించి ఆకర్షిస్తుంది. దాని ద్వారా నీకు ఉద్దేశించబడిన జీవితాన్ని పొందుతావు. నీ అనుభూతుల ఆధారంగా జీవితంలో నిర్ణయాలు తీసుకుంటావు. జీవితం మొత్తంలో ఉద్దీపన కలిగించే ఏకైక శక్తులు అనుభూతులే.

ఆరోగ్యం ఆనందాన్ని ఇస్తుంది. డబ్బు అవసరాలను తీరుస్తుంది. మానవ సంబంధాలు తృప్తిని ఇస్తాయి. అందుకే వాటిని కోరుకుంటాము.

అనారోగ్యం, ఆర్థిక ఇబ్బందులు, మానవసంబంధాలలో అంతరాలు కోరుకోము. నువ్వు కోరుకున్నవి పొందాలంటే అనుభూతులు కావాలి. కోరుకున్న వాటిని పొందటానికి సతమతం కానవసరం లేదు, ప్రతిరోజు సంక్లిష్టపోరాటాలు చేయన వసరం లేదు. నీ అనుభూతులను సానుకూలంగా ఉంచుకోగలిగితే చాలు. ప్రేమను చాటు. నువ్వు కోరుకున్నవి లభిస్తాయి. నీ మంచి అనుభూతులు ప్రేమ శక్తిని వెలికి తీసుకువస్తాయి.

అందుకే ''అన్ని వైపుల నుంచి మంచి ఆలోచనలనే రానివ్వు'' అనేది వేదవాక్కు. నాకు ఉద్యోగం వచ్చాక-మంచి జీవిత భాగస్వామి దొరికిన తరువాత-పిల్లలు పుట్టిన తరువాత-స్వంత ఇల్లు ఏర్పరచుకున్న తరువాత-కాస్త సంపద సమకూర్చు కున్న పిదప-చూద్దాములే అని వాయిదాలు వేయకు. నువ్వు ఇప్పటి నుంచే ఇతరులకు ఇవ్వాలి. అప్పుడే అవి నీకు దొరుకుతాయి. నువ్వు కోరుకునే వాటన్నిటినీ ఏకబిగిన ఆపకుండా ఒకదాని తరువాత మరొకదాన్ని లెక్కపెట్టు. నీకు ఆశ్చర్యం కలిగేటంతగా అవి ఎన్నో ఉంటాయి. అన్నింటినీ రాసుకో.

అనుభూతుల స్థాయీలు : విశ్వంలో ప్రతి వస్తువుకూ అయస్కాంత శక్తి ఉంది. దానికొక పౌనఃపున్య స్థాయి ఉంటుంది. అలాగే నీ ఆలోచనలకు అనుభూతులకు గూడా ఉంది. నువ్వు ఉత్సాహంగా ఉంటే నీ ఉత్సాహం అటువంటి వారిని, అటువంటి పరిస్థితులను, సన్నివేశాలను, సంఘటనలను ఆకర్షిస్తుంది. నువ్వు భయ పడుతుంటే భయం కలిగించే సంఘటనలు, సన్నివేశాలు, వ్యక్తులే తారసపడతారు. నీ అనుభూతుల స్థాయిని నువ్వు ఎప్పుడైనా మార్చుకోవచ్చు.

నీ మానవసంబంధం ఆనందంగా, ఉల్లాసంగా, ఉత్సాహంగా, ఆశ్చర్యం కలిగించే లాగా, తృప్తి కలిగించేలాగా ఉండవచ్చు. చెడ్డదయితే విసుగు కలిగించే దానిలా, నిరాశతో నిండి, మానసికంగా కుంగదీసేదిగా, పశ్చాత్తాపం కలిగించే దానిగా ఉండొచ్చు. అది మంచిదైనా, చెడ్డదైనా నువ్వు ఎటువంటి అనుభూతులను బయటకు పంపితే అటువంటివే తిరిగి నీకు చేరతాయి. అనుభూతి మారితే గమ్యం మారుతుంది.

వివిధ దశల అనుభూతులు :

సానుకూలమైనవి- ప్రేమ, కృతజ్ఞత, తపన, ఉత్సాహం, ఆశ్చర్యం, ఆశ, తృప్తి. వ్యతిరేకమైనవి విసుగు, చికాకు, నిస్పృహ, దిగులు, విమర్శ, కోపం, అసహ్యం, శతృత్వం, అపరాధ భావన, నిరాశ, భయం. అవి నీలో ఏ పౌన:పున్య స్థాయిలో ఉంటే అదే స్థాయిలో గలవి నిన్ను చేరతాయి (frequency).

మనకు ఏదైనా మంచి జరిగినప్పుడు బాగా ఉంటాం. చెడు జరిగినప్పుడు బాధతో ఉంటాం. కాని మనం మంచిగా/చెడుగా ఉండటానికి కారణాలు మన అనుభూతులే. ఒక పక్కకు మంచి వైపుకు తిరిగావనుకో. మంచివైపుగా ఒక్కొక్క మెట్టు ఎక్కి ఆనందంగా ఆనందం వైపుకు వెళతావు. అదే స్వర్గం అనుకో.

అలాకాక మరో వైపుకు, తిరిగి నడిస్తే బాధలమయమైన మార్గానికి, అంటే నరకానికి నేరుగా వెళతావు. స్వర్గం-నరకం, పాపం- పుణ్యం-ఉన్నాయని చెప్పటం నా ఉద్దేశం కాదు. వాటిని అనుకూలత, వ్యతిరేకతలకు ప్రతీకలుగా మాత్రమే చెపుతున్నాను. అంతా మంచి చెడ్డ వలయాలలో ప్రయాణం చేస్తుంటారు. గ్రీకు తత్వవేత్త ఎపిక్టేటస్ (55-135) అన్నాడు. నీకు ఏం జరిగిందనేది కాదు. ఆ విషయానికి నువ్వు ఎలా స్పందించావు అనేది ముఖ్యం. నీ జీవితాన్ని మార్చుకోవటానికి ప్రతి సెకనూ/క్షణమూ ఒక అవకాశమే. ఎందుకంటే ఏ క్షణమైనా నీ అనుభూతిని నువ్వు మార్చుకోగల శక్తి నీకుంది. గతంలో నీ అనుభూతులు ఏవైనా పరవా లేదు. నువ్వు ఆలోచించిన పొరపాట్లు ఏవైనా సరే. నువ్వు మార్చుకోవచ్చు, మార్చుకోగలవు. అలా మారగానే ఆకర్షణ సూత్రం తక్షణమే పనిచేయటం ప్రారంభమవుతుంది. గతం మారిపోతుంది. నూతన మార్పు వస్తుంది. గతంలో జరిగిన పొరపాటు గురించి ఒక్క క్షణమైనా ఆలోచించవద్దు, చింతించవద్దు. అపరాధ భావన, నేరభావన రానీయవద్దు. అలా అనుమతిస్తే నయమైన జబ్బు మళ్లీ తిరగబెట్టినట్లవుతుంది.

నీ హృదయంలో ప్రేమను నింపుకోవాలి. ఒక్కసారి కాదు కొన్ని సార్లు కాదు, అనేక సార్లు రోజంతా నీ ఆలోచనలు, అచరణలు, ప్రేమమయం కావాలి. ప్రేమ హృదయపు అంచుల నుంచి పొంగి పొరలాలి. దైనందిన కార్యక్రమాలలో నీకు నచ్చనివి, ఇబ్బంది కలిగించేవి ఏవో జరుగుతూనే ఉంటాయి. ప్రయాణాలలో, తోటి ఉద్యోగులతో, రాజకీయంగా, భౌగోళికంగా వ్యాపారపరంగా రోజూ ఏవో అసౌకర్యాలు తారస పడతాయి. వాటిని సాకులుగా చూపి ప్రేమను పంచటం ఆపకూడదు.

ప్రేమశక్తిని గనిలో నుంచి తవ్వి తీయటం, ఆ విలువైన లోహాన్ని శుద్ధి చేయటం ఆపవద్దు. అందుకు సంజాయిషీలు చెప్పుకోవద్దు. నిన్ను సమర్థించుకో వద్దు. అలా చేయటం వల్ల ప్రతికూల శక్తి పుడుతుంది.

కోపం : గౌతమబుద్ధుడు (క్రీ. పూ. 563-483) ఇలా చెప్పాడు. నీకు కోపం వచ్చిందంటే ఎవరిమీదకో విసరటానికి మండే నిప్పును నీ చేత్తో పట్టుకోవటం వంటిదే. దాని వల్ల ముందుగా నీ చేయే కాలుతుంది. ఎవరైనా నీకు కోపం తెప్పించినా, విసుగు కలిగించినా నీ అనుభూతులు సానుకూలత నుంచి ప్రతికూలత వైపుకు మారినందుకు ఆ వ్యక్తిని నిందించవద్దు. అలా చేశావంటే నువ్వు ప్రతికూల వలయంలోకి కూరుకుపోతావు. నిందలు, విమర్శలు తప్పులు వెదకటం ఫిర్యాదు చేయటం ఇవన్నీ ప్రతికూలత లక్షణాలే.

ఫిర్యాదులు/వాతావరణం/ప్రయాణం/ప్రభుత్వం/భాగస్వామి/పిల్లలు, తల్లి దండ్రులు, బంధువులు/పొడవైన క్యూ వరుసలు/పెరుగుతున్న ధరలు/నేరాలు/ ప్రమాదాలు/అఘాయిత్యాలు/ఆహారం/ఆర్థిక వ్యవస్థ/అధిక పని/ ఖాతా దారులు/వ్యాపారాలు/రణగొణ ధ్వనులు/వృత్తుల్లో నైతికత లోపాలు/సేవల్లో నాణ్యతా లోపాలు/అవినీతి/నిరుద్యోగం ఇవన్నీ చిన్న చిన్నవిగా, అంతగా ప్రమాదం లేని వాటిగా అనిపించవచ్చు. కాని వీటిని గురించి చర్చిస్తే వ్యతిరేక భావాలు అనుభూతులు నీలో కలుగుతాయి. సంజాయిషీలు, సమర్థించుకోవటాలు నీ ప్రగతికి అవరోధాలు.

ఘోరం/భయంకరం/క్షమించరానిది/నీచం/అసహ్యం/ఛండాలం/చావు వంటి వంటి పదాలను వేటినీ నీ నోటినుండి రానీయగూడదు. ఆ పదాలతో పాటు గాఢమైన ప్రతికూల భావాలు, అనుభూతులు కలుగుతాయి. అటువంటివే మరి కొన్ని కూడా కలసి నిన్ను చేరతాయి. అద్భుతం/అమోఘం.

ఆశ్చర్యం/మేధస్సు/మంచిది/తెలివైనది/ఆలోచించదగింది/మేలైనది/వం టి మాటలు ఉపయోగించు. మనం ఇతరుల జీవితాలలోకి పంపేది అంతా తిరిగి మనలోకి వస్తుంది. ఎడ్విన్ పార్టమ్

నీ ప్రతికూల ఆలోచనలు, అనుభూతులలో కనీసం 51 శాతం సానుకూలమైనవి ఉండాలి. అప్పుడే త్రాసు అనుకూలత వైపు మొగ్గుతుంది.

ఉదయం నిద్రనుంచి లేవగానే నీ కాటా సమతూకంగా ఉందనుకో. దానిలో నువ్వు బరువు ఏ సిబ్బిలో వేస్తావనేది నీ ఎంపికను బట్టి ఉంటుంది. సానుకూల ఆలోచనలతో ప్రారంభిస్తే రోజంతా అలాగే ఉంటుంది. కాకపోతే ప్రతికూలంగానే సాగుతుంది. నువ్వు ఆ రోజంతా ఎక్కడికి పోయినా ఏ పని చేస్తున్నా ఆ భావాలు, వాటి ఫలితాలే వెంటాడతాయి.

ఒక మంచి రోజు మంచి రేపటికి, మంచి భవిష్యత్తుకు దారితీస్తుంది. నిన్నటి గురించి ఆలోచించకు, విచారించకు, రేపటి గురించి భయపడకు, ఈ రోజు ఆనందంగా జీవించు. ఆనందపు ఆలోచనలు, అనుభూతులు, ఆచరణలు అనుభవించు, వాటిని ఇతరులకు పంచు. ప్రతి కొత్త రోజు ఒక కొత్త జీవితం ప్రారంభించటానికి అవకాశం. ఏ రోజు నుంచయినా కొత్త జీవితాన్ని కొత్త అనుభూతుల ద్వారా ప్రారంభించవచ్చు. శక్తి, సృష్టి : జీవితంలో ప్రతి క్షణమూ అనంత సృజనాత్మకమైనది. విశ్వంలో అనంత శక్తి ఉంది. నువ్వు చేయవలసింది ఒక్కటే. మనఃపూర్వకంగా, సృష్టంగా, చాలా స్పష్టంగా కోరుకోవటమే. ప్రతిదీ వచ్చి నిన్ను చేరుతుంది. నీ కోరిక శక్తి ద్వారా పొందటానికి, వద్దనుకున్న దానిని వదిలించుకోవటానికి ఈ సాధన చేయవచ్చు.

సృష్టి ప్రక్రియ : ఊహించు, అనుభూతి చెందు, అందుకో. నీ కోరిక ఏదైనా బలంగా, ఉండాలి. కోరిక అంటే ప్రేమ, ఇష్టం, నిన్ను దహించేటంతటి తపన కావాలి. అపుడే నీలో శక్తి ఉత్పత్తి అవుతుంది. దానిని తవ్వి తీయగలుగుతావు. నీవు జీవితంలో ఎలా రూపొందదలచావు? ఏమి కోరుకుంటున్నావు? దానిని ఇప్పటికే పొందినట్లుగా ఊహించుకో. ఆ ఊహను సడలించనివ్వకు.

బరువు తగ్గటం నీ లక్ష్యమా? తగ్గినట్లుగా ఊహించుకో, ఆటలు, పాటలు, నృత్యం, మెరుగైన మానవ సంబంధాలు వగైరా దేనినయినా కోరుకో. అది నీకు వచ్చినట్లే ఊహించుకో.

విశ్వాసం, నమ్మకం, అంటే చూడనిదానిని చూస్తున్నట్లు నమ్మటం అందుకు ఫలితంగా తరువాత దీనిని చూడగలుగుతావు. ఊహించటం సృష్టికి ఆరంభం. కోరుకుంటున్న దానిని ఊహించు. ఆ ఊహ ప్రకారం నువ్వు తయారవుతావు.

ఆకర్షణసిద్ధాంతం అద్దం వంటిది. ఒక బూమ్ ర్యాంగ్. జిరాక్స్ యంత్రం లాంటిది. అద్దంలాగా ముందున్న ప్రతి వస్తుప్రతిబింబాన్ని మనకు చూపుతుంది. అదొక ప్రతిధ్వని లాంటిది. మనం పలికిన శబ్దాన్ని మళ్లీ మనకు వినిపిస్తుంది. బంతి వంటిది. విసిరితే బలంగా వెనుతిరుగుతుంది. అయితే నువ్వు ఊహించుకుంటున్నది ఏదైనా సరే అది మరొక వ్యక్తికి హాని కలిగించేదిగా ఉండగూడదు.

ప్రేమకు హద్దులు లేవు. నీ హద్దులను నువ్వే నిర్ణయించుకోవచ్చు. మానవుల ఊహలకు అందని వాటిని ఊహించటానికి సాహసించిన వారి ద్వారానే అసాధ్యాలు సుసాధ్యాలుగా మార్చుకోవటం సాధ్యమే. శాస్త్రాలు, సాంకేతికత, వైద్యం, క్రీడలు, కళా రంగాలలో అటువంటి ఆలోచనలే చరిత్రలో శిలాక్షరాలుగా రాసి ఉన్నాయి. దెబ్బ తగిలినపుడు, గాయం అయినప్పుడు దానిని గురించి కాక స్వస్తత గురించి ఆలోచించి, ఊహించి, అనుభూతి చెందాలి.

నిరుద్యోగం ఇబ్బందులు, కష్టాలు గురించి ఆలోచించకు, ఉద్యోగం వచ్చినట్లుగా ఊహించుకో. ఇతరులు నువ్వు ఎలా ఉంటే మంచిదో సలహాలు చెప్పవచ్చు. అవి నీకు నచ్చితే వాటిని గురించి ఆలోచించు, నచ్చకపోతే వాటిని పట్టించుకోకు.

పరిసరాలు అన్నీ నువ్వు కోరుకుంటున్నవి అమరినట్లుగా ఊహించుకో. వివరంగా ఎంతో వివరంగా, ప్రతి చిన్న విషయమూ నువ్వు కోరుకున్నట్లుగా ఉన్నట్లు ఊహించుకో.

ఆ ఫోటోలను, వస్తువులను, పరిసరాలను, అక్కడ ఉండే వ్యక్తులను నిశితంగా, క్షుణ్ణంగా, పరిపూర్ణంగా ఊహించుకో. నీ ఊహాలు ఎంత బలంగా ఉంటే నీ కోరిక తీరే అవకాశాలు అంత ఎక్కువ. నీ ఇంద్రియాలే నీకు అలంబనలు, ఆధారాలు. వాటి ద్వారా ఆకృతులను రూపొందించుకో, ఊహించుకో, నువ్వు తాకినట్లు, వాసన, రుచి

చూసినట్లు, విన్నట్లు, చూసినట్లు ఊహించుకో. ఆ అనుభూతులను నీ నరనరాల్లో జీర్ణించుకో.

ఎప్పుడైనా నీ కోరికకూ, అనుభూతికీ మధ్య సంఘర్షణ తలెత్తితే విజయం నీ అనుభూతిదే అవుతుంది. అనుభూతులు ఆకర్షణశక్తిని, ఆకర్షణ క్షేత్రాన్ని కలిగి ఉంటాయి. వ్యక్తి ఎక్కడకు పోయినా అకర్షణశక్తి అతనితో పాటు వెంట వెళ్తుంది. నువ్వు అనుభూతులు, మాటలు, చేష్టల ద్వారా ప్రేమను ఇతరులకు అందించిన ప్రతిసారీ నీ ఆకర్షణ శక్తి అధికం అవుతుంటుంది. నువ్వు ఇతరులకు అందించేది అధికం అవుతుంటుంది. నీ కోరిక గొప్పదయే కొలది దానిని సాధించటానికి పట్టే సమయం అధికం అవుతుంది.

షేక్ స్పియర్ ఇలా అన్నాడు ''మన సందేహాలు, అనుమానాలు మనకు ద్రోహులు. వాటి వల్ల చాలాసార్లు విజయాలను అందుకోలేక పోతాము. నీ నమ్మకం ఊగిస లాడుతూ ఉండగూడదు. ఒక పెద్ద వృత్తాన్ని గీయి. దాని మధ్యలో ఒక చిన్న చుక్క పెట్టు. దానిపక్కన నీ కోరిక రాయి. దానినే చదువుతుండు. అనంత ప్రేమ, ఆ శక్తిలో నీ కోరిక ఒక చిన్న బిందువు. నీ శక్తి ఎంత మేరకు ఉందో అంత మేరకు నీ ఊహను విస్తరింపజేయి. వామనుడు **'కేవలం మూడు అడుగులు చాలు'** అని అడిగి వాటిలో ఒక దానితో భూమిని, మరొక దానితో ఆకాశాన్ని ఆక్రమించి, మూడో కాలు ఎక్కడ పెట్టమంటావని బలిచక్రవర్తిని అడిగినట్లుగా నీ ఊహలను విస్తరింపజేయి. నీ అనుభూతులే నీ భగవంతుడు.

నువ్వు కోరుకుంటున్నది పొందినట్లుగా ఊహించుకో. అనుభూతి చెందు. రోజుకు 7 నిమిషాలు అలా సాధన చేయి. ఎంత ఎక్కువ ప్రేమను అందిస్తే అంత త్వరగా నీ గమ్యాన్ని చేరగలుగుతావు.

ఒక వ్యక్తిని గురించి ఏమనుకున్నా, ఏమి అన్నా, ఏ రకమైన అనుభూతి చెందినా, అతనికి నువ్వు ఏమిచేసినా, అది నీకు నువ్వు చేసుకున్నట్లే. ఒకరిని నువ్వు విమర్శించినా, వాళ్ల తప్పు ఒప్పులను గురించి తీర్పు తీర్చినా అది నీకే అన్వయి

స్తుంది. అలా కాక ప్రేమ, ప్రశంసలను అందించినా అవి కూడా నీకే చెందుతాయి. వాటి ప్రభావం నీ పైననే ఉంటుంది.

ఈ భూగోళం మీద ప్రేమను మించిన శక్తి లేదు. అది అన్నిటినీ జయించ గలుగు తుంది. నువ్వు ఏ కథ చెప్పినా అది నీ కథే అవుతుంది. కనుక నీ ఆశ్చర్యకరమైన జీవితం గురించే చెప్పు. అదే యదార్థం అవుతుంది. నువ్వు ఇతరులకు ఇచ్చానను కునేది వాస్తవానికి నీకు నువ్వు ఇచ్చుకునేదే.

నువ్వు ఇంతకు ముందు ఎప్పుడూ ప్రేమించనంత గాఢంగా ప్రేమించు. జీవితాన్ని, ప్రేమించు, ఇంతకు ముందుకంటే రెట్టింపు. పది రెట్లు, వందరెట్లు, వేలు, లక్షల రెట్లు ఎక్కువగా ప్రేమించు. దానికి హద్దు లేదు, మితంలేదు. నీలో అంత ప్రేమ నిండి ఉంది. నువ్వు ఏ పని చేస్తున్నా ప్రేమ విత్తనాలను చల్లవచ్చు. ప్రేమను వ్యాప్తి చేయవచ్చు. ఇతరులను ప్రేమించమని పదేపదే చెప్పటం నువ్వు మంచి వాడివి కావటానికి కాదు. అందువల్ల నువ్వు కోరుకున్న జీవితం నీకు లభిస్తుంది.

క్రైస్తవ మత సారాంశం అంతా రెండు వాక్యాలలో ఉంది. దేవుని యందు విశ్వాసం కలిగి ఉండు. నీవలె నీ పొరుగు వారిని ప్రేమించు. (గలాటివయన్స్ 5-14), (సెయింట్ పాల్ 5-67)

మనసును అదుపుచేయని వాడికి మనసే ఒక శత్రువు అంటుంది భగవద్గీత. కృతజ్ఞత లేకపోతే శక్తిని ఉపయోగించుకోలేవు. ప్రతిరోజు వందసార్లు నేను గుర్తుచేసుకుంటాను. నా అంతర, బాహ్య జీవితం ఇప్పుడు జీవించి ఉన్న/జీవించి లేని అనేకుల కృషిపై ఆధారపడి ఉంది. వారినుంచి అందుకున్న/అందుకుంటున్న వాటికి కృతజ్ఞతగా నేను చేయవలసింది ఎంతో ఉంది' అన్నాడు శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్ స్టీన్.

కృతజ్ఞత జీవితవిలువను అనేక రెట్లు పెంచుతుంది. నీకు ప్రార్థనలు రాకపో యినా పరవాలేదు.

జీవితంలో '**ధన్యవాదములు**' అని హృదయపూర్వకంగా చెప్పటం చేతనయితే చాలు. మైస్టర్ ఎక్ హార్ట్. ధన్యవాదాలను మనఃపూర్వకంగా, గుండె లోతుల నుంచి చెప్పాలి.

మాట వరసకో మొహమాటానికో కాదు. అలాగే నీ వల్ల ఎవరికైనా ఇబ్బంది కలిగినా '**సారీ**', '**క్షమించండి**', '**మన్నించండి**' అని చెప్పాలి.

''నువ్వు సమృద్ధిగా పొందుతున్న వాటికి కృతజ్ఞత చెపితే అది భవిష్యత్తులో గూడా సమృద్ధి కొనసాగటానికి బీమా వంటిది' అన్నాడు మహమ్మద్ ప్రవక్త.

నువ్వు కొంచెం కృతజ్ఞత చెపితే నీ జీవితం కొంచెం మారుతుంది. ప్రతిరోజు ఎంత ఎక్కువగా చెపితే అంత ఎక్కువగా మెరుగుపడుతుంది. నీలో ఉన్న నైరాశ్యం, ప్రతికూల ఆలోచనలు తగ్గుతాయి. నువ్వు ఊహించలేనంత మార్పు కనపడుతుంది. అందుకే జాన్ హెన్రీ జోవెట్ అన్నాడు, 'కృతజ్ఞత ఒక టీకామందు. విషాలకు విరుగుడు, గాయాలను మాన్పే మందు. ప్రతిరోజూ నువ్వు నీ జ్ఞానేంద్రియాలైన కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చెవులు, చర్మం ద్వారా పొందిన ఆనందానికి కృతజ్ఞతలు చెప్పటం అలవాటు చేసుకో.

నీలో రోగాలను తట్టుకొని, వాటిని నిరోధించగల శక్తి ఉంటుంది. దానికి, నీ మానసిక సామర్థ్యాలకు, నీకు సహకరిస్తున్న నీ అవయవాలకు ధన్యవాదాలు చెప్పటం నేర్చుకో. సాధన చేయి. ఇల్లు, కుటుంబం, స్నేహితులు, బంధువులు, నీకు ఆనందాన్ని పంచుతున్న మొక్కలు, పెంపుడు జంతువులకు ధన్యవాదాలు చెప్పాలి. కృతజ్ఞుడిగా ఉండు, అందుకు నువ్వు చెల్లించవలసిన మూల్యం లేదు. కాని అది ప్రపంచంలో ఉన్న సంపదలన్నిటికంటే విలువైనది.

నువ్వు ఇప్పటి నుంచే ధనవంతుడివి అనుకో. నీకు కావలసినంత డబ్బు నీ దగ్గర ఉందని ఊహించుకో. నీ ఆలోచనలు, అనుభూతులు మారిపోతాయి. నీ నడక, మాటల తీరు మారిపోతాయి. నీ భంగిమలు, కదలికలు మారతాయి, ప్రజలు, పరిస్థితులు, సంఘటనలకు, జీవితంలో ప్రతివిషయానికి ఇంతకు ముందుకంటే

భిన్నంగా స్పందిస్తావు. ఊరట కలిగినట్లు అనిపిస్తుంది. భారం, ఆందోళన తగ్గుతాయి.

మనఃశాంతి లభిస్తుంది. రేపటి గురించి ఆలోచిస్తూ, ఏమి జరగబోతుందోనని ఆందోళన చెందటం క్రమంగా తగ్గుతుంది.

మదర్ థెరిస్సా అన్నట్లు ''నువ్వు ఎంత ఇస్తున్నావో ముఖ్యం కాదు. ఇచ్చే దానిని ఎంత ప్రేమతో ఇస్తున్నావో ముఖ్యం.

''హృదయం లేని మేధావి ఎందుకూ పనికి రాడు, కేవలం గొప్ప జ్ఞానం మాత్రమే చాలదు, అవగాహన మాత్రమే సరిపోదు, అవి రెండూ కలిసినా సరిపోవు. ప్రేమ, ప్రేమ, అదీ మేధావికి ఉండవలసింది.'' ఇది నికొలస్ జోసెఫ్ డాన్ జాకిన్ సూక్తి.

జీవితంలో సౌందర్యాన్ని చూడాలంటే ప్రేమకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వు. దానిని అన్నిటికంటే ముందుంచు. పరిపూర్ణజీవితం నీది అవుతుంది.

ఒక వ్యక్తితో నీకున్న సంబంధం ఎంత చిన్నదయినా, 'ఎటువంటిదయినా, సంరక్షణ, శ్రద్ధ, అవగాహన ప్రేమలను నీకు చేతనైనంత ఎక్కువగా అందించు.'

అది కూడా వారి నుంచి ఎటువంటి ప్రతిఫలం ఆశించకుండా ఇవ్వు. నీ జీవితంలో పెనుమార్పులు కలుగుతాయి. నీ జీవితం మునుపటిలా ఉండదు.

తెలిసిన వాళ్లు, తెలియని వాళ్లు, అపరిచితులు, పరిచితులు, మిత్రుడు, శత్రువు, సహ ఉద్యోగి, అధికారి, తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు, విద్యార్థులు, దుకాణంలో సహాయ కుడు, ఆటో డ్రైవరు, వెయిటర్ మొదలైన వారికి నువ్వు ఏమి ఇస్తే అది నీకు అనేక రెట్లు అధికంగా తిరిగివస్తుంది. ప్రేమ పూర్వక మానవ సంబంధాలు నీ ప్రగతికి సోపానాలు.

నువ్వు కోరుకున్నవి పొందటానికి డబ్బు ఒక్కటే ఉన్నంత మాత్రాన సరిపోదు. ధనమే అన్నిటికీ మూలం అనుకుంటే నువ్వు పొరపాటు పడుతున్నట్లే. డబ్బు కాక మరెన్నో కావాలి. నీ చేతిలోకి కొంతడబ్బు రాగానే ధన్యవాదాలు చెప్పు.

అది ఎంత చిన్న మొత్తం అయినా పరవాలేదు. కృతజ్ఞతలు గుణకారం (హెచ్చవేత) వంటివి. దాని వల్ల విలువ ఎన్నో రెట్లు అధికమవుతుంది.

విజయాన్ని అభిమానించు. అది నీదైనా, నీకు తెలిసిన ఇతరులదైనా సరే అభినందించు. దయ, కరుణ, జాలి, సానుభూతి, ఆదరణ, ప్రోత్సాహం, ఆలంబన, కృతజ్ఞత, చేసిన సహాయం ఎంత చిన్నవైనా వాటిని మరచిపోవద్దు. ప్రశంస మంచి అనుభూతి ఇవ్వాలి.

ముఖం ముడుచుకోవటం, చికాకులను పంచితే అవే నీకు ఏదో రూపంలో తిరిగి వస్తాయి. 'నన్ను ప్రేమించే వాళ్లనే నేను ప్రేమించగలను. ఇతరులను ఎలా ప్రేమించ గలను'' అనవద్దు. ఇవ్వటం ముందుగా నీ నుంచి ప్రారంభం కావాలి. వారిలో ఏవో కొన్నయినా సుగుణాలు ఉంటాయి. వాటిని వెతికి తెలుసుకో. అందుకే ప్రేమించు, ప్రేమ అంటే స్వేచ్ఛ, స్వాతంత్ర్యం.

ఒక వ్యక్తిని మార్చాలనే ఉద్దేశంతో ఇచ్చేది ప్రేమ కాదు. అతనికి ఏది మంచిదో నీకు తెలుసనుకొని అందించేది ప్రేమకాదు. నీది ఒప్పు, ఎదుటి వారిది తప్పు అనుకుంటూ అందజేసేది కూడా ప్రేమ కాదు. విమర్శ, నింద, ఫిర్యాదు, వేధింపు, తప్పులు వెతుకుతూ ఇచ్చేది కూడా ప్రేమ కాజాలదు. 'అసహ్యాన్ని జయించటానికి అసహ్యం పనికిరాదు. దానిని కేవలం ప్రేమ ద్వారానే జయించగలం' అన్నాడు గౌతమ బుద్ధుడు.

'ఎవరైనా, ఎప్పుడైనా నన్ను కించపరిస్తే, అవమానపరిస్తే నేను నా ఆత్మను ఆ నింద / అవమానం చేరలేనంత ఉన్నతస్థితికి తీసుకు వెళ్లటానికి ప్రయత్నిస్తాను.' రీన్ డెస్కార్టెస్

నువ్వు దయతో ఉన్నపుడు నీ ఆత్మ పోషించబడుతుంది. నువ్వు క్రూరంగా ఉన్నపుడు అది శిధిలం అవుతుంది. కింగ్ సాల్మన్. మంచీ చెడు, అని తీర్పు తీర్చటం ప్రతికూలమైనది. అది ప్రేమను పంచేది కాదు. కనుక ఎవరిలోనయినా దేనిలోనైనా మంచిని చూడలేకపోతే ముఖం పక్కకు తిప్పి వెళ్లిపో.

ఏహ్యాభావం జీవితాన్ని చచ్చుపడేలా చేస్తుంది. ప్రేమ దాన్ని విడుదల చేస్తుంది. ఏహ్యాభావం జీవితాన్ని గందరగోళపరుస్తుంది, చీకటిమయం చేస్తుంది, ప్రేమ సమతూకం కలిగిస్తుంది, కాంతిమయం చేస్తుంది. మార్టిన్ లూథర్ కింగ్ జూ.

ఆకర్షణ సూత్రం జిగురు వంటిది. ఇతరుల ఆనందం చూసి నువ్వు ఆనందిస్తే కొంత తప్పక నీకు అంటుకుంటుంది. మరొకరిని అభిమానించినా, ఆరాధించినా, ఏ విషయానికి అయినా ప్రశంసించినా, అందులో కొంత నీకు అతుక్కుంటుంది. ఒక వ్యక్తికి మంచివాడు అనే పట్టీని నువ్వు అతికిస్తే అది నీకు కూడా కొంత అంటు కుంటుంది. అలాగే చెడుగా, వ్యతిరేకంగా మాట్లాడినా అదీ నీకు అంటుకుంటుంది. బాతాఖానీ మాటలు, కాలక్షేపపు కబుర్లు కూడా అంతే. బయటికి అటువంటి కబుర్లు ఎవరికీ హానిచేయని వాటిగా కనిపించినా అవి ప్రేమను పంచేవి కావు. అవి నైరాశ్యాన్ని వ్యతిరేకతలను మాత్రమే వ్యాపింపజేస్తాయి.

ఆరో శతాబ్దపు జొరాస్ట్రియన్ మతగ్రంథం ఇలా చెప్పింది. మంచి ఆలోచనలతో మొదటి అడుగు వేయి, అలా చేస్తే నీకు నువ్వు లాభం చేసుకున్నట్లే. చెడు ఉద్దేశంతో మాట్లాడినా, పనిచేసినా నీకే బాధ కలుగుతుంది. నిర్మలమనసుతో మాట్లాడినా, పనిచేసినా ఆనందం కలుగుతుంది. అది నీ నీడలా వెన్నంటి ఉంటుంది.

ఒక వ్యక్తి నీకు బాధ కలిగించే మాట అన్నా, పని చేసినా నీకు కష్టం కలగవచ్చు, కోపం రావచ్చు. అటువంటి సందర్భాలలో వెంటనే నీ ప్రతికూల అనుభూతులను సానుకూలంగా మార్చుకో.

కోపం వచ్చినపుడు వాస్తవం కనపడదు. నీకు కనపడేవన్నీ కోపాన్ని పెంచేవే. నిరుత్సాహంతో, నిరాశతో ఉన్నవాళ్లకు ప్రపంచం అంతా అలాగే కనిపిస్తుంది. బయటి పరిస్థితులను, సంఘటనలను మార్చలేము. కాని దానివల్ల మనలో కలిగే అనుభూతులను అదుపు చేసుకోగలం.

మనం చేసే పని ఎంత చిన్నదయినా కావచ్చు. కాని దాని వల్ల ఒక ప్రశాంత చెరువులో వేసిన చిన్న రాయి లాగా కొన్ని అలలను సృష్టిస్తుంది. వాటిని చాలా దూరానికి పంపుతుంది. స్కాట్ ఆడమ్స్

ఆరోగ్యం – శక్తి : మనలో ఉన్న సహజశక్తులే వ్యాధులను మాన్పే నిజమైన శక్తులు. హిపోక్రటిస్ (క్రీ. పూ. 460-370)

ప్రతిరోజునూ ఉదయాన్నే లేచి మంచి ఆలోచనలతో ప్రారంభించాలి. చూడ గలిగితే / పరిశీలించగలిగితే జీవితంలో ప్రతిరోజు ఓ సినిమా లాంటిదే. ఆ రోజు తారసపడిన వ్యక్తులు మాట్లాడుకుంటుంటే నీకు ఉపయోగకరమైన సమాచారం తెలియవచ్చు. చదివిన ఒక సూక్తి నీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చవచ్చు. నీకు తటస్థపడిన ప్రతి అంశమూ, వ్యక్తి ఏదో సందేశాన్ని ఇస్తారు.

మనం ప్రపంచంలో కావాలని కోరుకుంటున్న మార్పు నీ నుంచే ప్రారంభం కావాలి -మహాత్మాగాంధి.

నీ రహస్య సంకేతం : నువ్వు ఇష్టపడేదానిని ఒక సంకేతంగా ఎంచుకో. సూర్యకాంతి / దీపకాంతి / వెన్నెల మెరుపు / ఇంద్రధనుస్సు / నక్షత్రం / బంగారం / వెండి / ఏదైనా రంగు / జంతువు / పక్షి / చెట్టు / పుష్పం దేనినైనా బాగా ప్రేమించే దానిని, అభిమానించే దానినే ఎంచుకోవాలి.

ఉదయం లేవగానే 15 నిమిషాలు నువ్వు జీవించి ఉన్నందుకు ధన్యవాదాలు చెప్పుకో. సానుకూల ఆలోచనలను అంతటా ప్రసరింపజేయి. మనసు మంచితో నిండిపోయిన తరువాతనే ఏ పనినైనా చేయటం మొదలు పెట్టాలి.

రోండా బిర్నె మరో రచన మేజిక్ (ఇంద్రజాలం)

నువ్వు చిన్న బిడ్డగా ఉన్నపుడు ప్రతి విషయమూ ఆసక్తి కలిగించేది. సీతాకోకచిలుక ఎగురుతున్నా, గడ్డి పరకపైన ఉన్న మంచు బిందువును చూసినా జీవితం వింతగా ఉండేది. కల్పనలతో కూడిన కథలు ఆనందంతో పరవశించే వాడివి.

రొండా బిర్నే రాసిన పవర్, శక్తి, బలం, రహస్యం, చరిత్రలో చాలాకొద్ది మందికి మాత్రమే తెలిసిన రహస్యం. జీవితంలో జరిగే సంఘటనలు వాటంతట అవి జరిగేవి కావు. ఈ రహస్యం చాలా మందికి తెలియదు. 2006లో సీక్రెట్ ను బిర్నె సినిమాగా తీసింది, పుస్తకంగా రాసింది. సినిమా ద్వారా సందేశం దేశదేశాలకు వ్యాపించింది. ఈ జ్ఞానం ఆధారంగా కోట్లమంది తమ జీవితాలు మార్చుకోగలిగారు.

రోండా బిర్నే రాసిన రహస్యం అనే పుస్తకం ఆమె రాసిన నాలుగింటిలో ఒకటి. 190 వారాలపాటు అమెరికాలో అమ్ముడుపోయింది. 2006లో దానిని సినిమాగా తీసారు.

సీక్రెట్ (రహస్యం) సినిమా : అమెరికాలోని 55 మంది మేధావుల గురించి 120 గంటలు చిత్రాన్ని తరువాత దానిని సంక్షిప్తపరిచి సినిమాగా తీశారు. ఇది ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విడుదలై అద్భుత విజయాలను స్వంతం చేసుకుంది. దానిని చూశాక రోగాలనుండి, ఆర్థిక ఇబ్బందుల నుంచి విముక్తులైన వారెందరో ధన్యవాదాలు చెపుతూ ఉత్తరాలు రాశారు. మానవ సంబంధాలు మెరుగయ్యాయి. ఉద్యోగాలు, వ్యాపారాలు ఈ సూత్రాలను అన్వయించిన కొద్ది రోజులలోనే మెరుగుపడ్డాయి. ముఖ్యంగా పిల్లల నుంచి తమ విద్యాభివృద్ధి గురించి సానుకూల స్పందనలు కుప్పలు తెప్పలుగా అందాయి. మతం, వృత్తితో సంబంధం లేకుండా అందరూ ఈ రహసాన్యి తెలుసుకొని ప్రయోజనం పొందారు. ఈ రహస్యం ఎవరు కోరుకున్న దానిని వాళ్లకు అందిస్తుంది.

మన ప్రతి ఆలోచన ఒక శక్తి. ఆకర్షణ శక్తి గొప్పది. కవులు కవిత్వంగా సంగీత కారులు పాటలుగా, చిత్రకారులు బొమ్మలుగా, తాత్వికులు బోధనలుగా, మతాలు ధార్మిక మార్గాలుగా చెప్పారు. క్రీ.పూ.300 సం॥లోనే శాసనాలుగా రాశారు. విశ్వంలో క్రమతను తెలిపే సూత్రం అది. జీవితంలో పొందే ప్రతి అనుభూతీ అదే.

మానవుల్లో ఒక శాతం మందికి మాత్రమే ఆ రహస్యం తెలుసు. కనుకనే ప్రపంచ సంపదలో 96 శాతం వారి దగ్గరే ఉంది. ఆలోచన అయస్కాంతశక్తి. నీ ఆలోచన ఎలాంటిదైనా అది దానికి అనుగుణంగా స్పందిస్తుంది.

విశ్వంలో అత్యంత శక్తివంతమైన అయస్కాంతాలలో నువ్వు ఒకదానివి, ఒకడివి. నీకు అయస్కాంత ఆకర్షణ శక్తి ఉంది.

దాని లోతు, ఎత్తు ఎవరికీ తెలియదు. భౌతికంగా మనకు తెలిసిన ఒకదానిని ప్రమాణాలతో కొలవలేము.

నీ ఆలోచనల ద్వారానే దాని శక్తి విడుదల అవుతుంది. నువ్వు ఎక్కువగా ఆలోచించిన దానికి అనుగుణంగా నువ్వు రూపొందుతావు. నమ్మకము/ఆలోచనకు ఒక పౌనఃపున్యత ఉంటుంది. మనం ఆలోచనలు కొలవవచ్చు. ఒకే ఆలోచనను పదేపదే చేస్తుంటే దానికి సంబంధించిన కోరికకు కూడా బలం చేకూరుతుంది. దానికి కూడా ఒక పౌనఃపున్యత ఉంటుంది. నువ్వు మానవ ప్రసారవ్యవస్థలో ఒక కీలక స్థంభం వంటి వాడివి. రేడియో, టి.వి. ప్రసారాలను టవర్ల ద్వారా ప్రసారం చేస్తారు. గదా. మనిషికూడా అటువంటి ఒక ప్రసార స్తంభమే అయితే భూమి మీద ఇంతవరకు నెలకొల్పబడిన ఏ ఇతర స్తంభం కంటే గూడా శక్తిమంతమైనది.

మానవ యంత్రప్రసారణ సామర్థ్యం మనిషి ప్రసారం చేసే తరంగాలు పట్టణాలు /దేశాలకు పరిమితమైనవే కావు. అవి విశ్వమంతటా విస్తరించ గలుగుతాయి. నీ ఆలోచనలే ఆ తరంగాలు. వాటి కొక పౌనఃపున్యత ఉంటుంది. ఆ తరంగాలకు ఆకర్షణ శక్తి ఉంది. అవి నీ నుంచి తిరిగి వచ్చి, నీ జీవిత చిత్రాలుగా నిన్ను చేరతాయి.

కనుక నీ జీవితంలో మార్పును కోరుకుంటే నీ ఆలోచనలలో మార్పు రావాలి. నువ్వు సమృద్ధిగా జీవిస్తున్నట్లుగా ఊహించుకో, అలాగే ఉంటావు. చెడును కాక మంచిని ఆకర్షించు.

చాలా మంది సమస్యల మీద దృష్టిని కేంద్రీకరిస్తారు. శతాబ్దాల తరబడి మనల్ని వేదిస్తున్న సమస్య ఇది. మనం అనారోగ్యం వద్దు అని కోరుకోవటానికి అలవాటు పడ్డాం. అలా కాక ఆరోగ్యం కావాలనుకోవాలి. అనుకునే దానిపైననే దృష్టిని నిలపటం పొరపాటు. ఆకర్షణ సిద్ధాంతానికి మంచి, చెడు తెలియదు.

నీ మాటలకు, ఆలోచనలకు ఆకర్షణ శక్తిని అందించటమే దానికి తెలుసు. దానికి పక్షపాతం లేదు, భూమ్యాకర్షణ కంటే కూడా బలమైనది.

ఆకర్షణ ప్రకృతి సహజమైనది. అదొక అత్యంత విధేయమైన సేవకుని వంటిది. నువ్వు నమ్మినా నమ్మకపోయినా ఆకర్షణ సూత్రం సదా పని చేస్తూనే ఉంటుంది. నువ్వు గతాన్ని, వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్తును దేని గురించి ఆలోచించినా అది పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. దానికి విసుగు, విరామం లేదు. అదొక నిరంతర ప్రక్రియ.

నిద్రపోయే ముందు వచ్చే ఆలోచనలను మంచి ఆలోచనలుగా ఉండేలా చూచుకో. నీ జీవితాన్ని సృష్టించుకునేది నువ్వే. నువ్వు చల్లిన విత్తనాలే మొక్కలుగా మోసులెత్తుతాయి. అవి పుష్పించి, కాయలు కాస్తాయి. ఎవరైనా దేని గురించయినా ఫిర్యాదు చేస్తుంటే నువ్వు ఔనన్నా కావచ్చునన్నా సమర్థించినా నువ్వు కూడా ఫిర్యాదు చేసినట్లే. ఫిర్యాదు ఒక ప్రతికూల చర్య.

నీ ఆలోచనలను మార్చుకోవటం ద్వారా నీ జీవితాన్ని మార్చుకోవచ్చు. అంటే నీ జీవితం నీ చేతుల్లోనే ఉంటుంది. గతంలో ఎలా ఉన్నప్పటికీ, తాజాగా నీ ఆలోచలను మార్చుకోవచ్చు. నిరాశాపూరిత పరిస్థితి అనేది లేదు. ఈ రహస్యాన్ని తెలుసు కోవటం వల్ల గాఢనిద్రనుంచి మేల్కొని అప్రమత్తుడవు కాగలుగుతావు. ఆలోచనలను మార్చుకోవటం వల్ల ఎలా శక్తిమంతుడవు అవుతావో గ్రహిస్తావు. నీకు విద్యుత్ శక్తి గురించి తెలియకపోవచ్చు. కాని దాని ద్వారా ఎన్నో ప్రయోజనాలను పొందు తున్నావు. దీని ద్వారా మనిషికి కావలసిన ఆహారాన్ని తయారు చేయవచ్చు. మనిషిని కాల్చవచ్చు. **ప్రతికూల ఆలోచన కంటే అనుకూల ఆలోచన నూరు రెట్లు బలమైనది.** ఆలోచన మనల్ని చేరటానికి కాస్త సమయం పడుతుంది. అలా జరగటం ఒక వరం లాంటిది. ఆలోచనలు పెన్సిలుతో రాసిన రాతలవంటివి. వాటిని చెరిపివేసి కోరుకు న్నట్లుగా రాసుకోవచ్చు.

ధ్యానం మనసుకు ప్రశాంతతను కలగగజేస్తుంది, ఆలోచనలను అదుపు చేస్తుంది. శరీరాన్ని శక్తితో నింపుతుంది. 'నా ఆలోచనలకు అధిపతిని నేను' అనుకో.

ధ్యానం చేయి. నువ్వు ఎలా రూపొందదలచుకున్నావో నిర్ణయించుకో. నువ్వు ఏం చేయాలి? నీకు ఏమేం కావాలో నిర్ణయించుకో.

మనకు వచ్చే ఆలోచనలలో ప్రతిదానినీ అదుపుచేయలేము. ఎందుకంటే సగటున ఒకో మనిషికి, రోజుకు 60 వేల ఆలోచనలు వస్తాయి. కానీ అదృష్టవశాత్తు మనం అన్ని ఆలోచనలను అనుభూతులుగా మార్చుకోము. అంత స్థాయికి తీసుకు వెళ్లము.

అనుభూతులు రెండు రకాలు, అవి మంచివి, చెడ్డవి.

కోపం, మానసిక కుంగుదల, పశ్చాత్తాపం, అపరాధ / నేర భావనలు చెడ్డవి. ఇవి స్వావలంబనకు దోహదపడవు. ఉత్సాహం, ఆనందం, ప్రేమ మంచివి. నీ అను భూతులు ఒకస్థాయి వరకు ఉంటే ఇతరులకు తెలియవు. నీకు చెడ్డ అనుభూతులు కలిగాయంటే అదొక హెచ్చరిక. నువ్వు వెంటనే ఆనందకర ఆలోచనలు చేయాలి.

నీ ఆలోచనల్ని ఎంచుకునేది నువ్వే. దేనినైనా మార్చగల శక్తి నీకుంది. దీనికొక ఉపాయం కూడా ఉంది. నీకు బాగా నచ్చిన తీపి జ్ఞాపకాలు, నవ్వు తెప్పించే మాటలు, ప్రకృతిదృశ్యాలు, నీకు నచ్చిన వ్యక్తి / సంగీతం వంటి వాటిలో దేనినైనా గుర్తు చేసుకో. నీ అనుభూతి మారిపోతుంది. ప్రతిసారీ ఒకే జ్ఞాపకం నీ ఆలోచనలను మార్చలేకపోవచ్చు. మరొక దానికి ప్రయత్నించు. క్షణాలలో మారిపోతుంది.

నీ ఆలోచనలను అర్థం చేసుకొని అనుభూతులను నియంత్రించుకోవటం మొదలు పెడితే అదే నీ స్వేచ్ఛ. అందులోనే నీ శక్తి, సత్తా అంతా నిండి మెండుగా ఉంటుంది. అల్లాఉద్దీన్ అద్భుత దీపంలాగా నువ్వు కోరిన దానిని పొందే శక్తి నీలో ఉంది.

మంచిమాటలు

- అనుమానంతో ఉన్న మనసు విజయమార్గంపైన దృష్టి నిలుపలేదు. అర్థర్ గోల్డెన్
- నీ జీవితాన్ని నీ కోసం జీవించు, ఇతరులకోసం కాదు. ఎవరు ఏమనుకుంటారో, తిరస్కరిస్తారేమో, ఇష్టపడరేమో అనుకుంటూ నువ్వు నువ్వుగా ఉండటం మానకు. సోన్యా పార్కర్
- నువ్వు ఒక నిమిషం కోపంగా ఉంటే అరవై సెకనుల ఆనందాన్ని కోల్పోతావు. రాల్ఫ్ వాల్డో ఎమర్జన్
- మనం విఫలం కావటానికి, ఆనందంగా లేకపోవటానికి ముఖ్యకారణం మనకు కావలసిన దానిని వదలి ఈ క్షణంలో కావలసిన వాటి కోసం ప్రయత్నించటమే. బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్
- ఆనందకరమైన కుటుంబం అంటే ముందుగా కనిపించే స్వర్గమే. జార్జి బెర్నార్డ్ షా.
- 'ప్రవాహానికి బండరాయికి మద్య జరిగే పోరాటంలో ఎప్పుడూ ప్రవాహమే గెలుస్తుంది. ఎందుకంటే బలం వల్ల కాదు, పట్టుదలతో కొనసాగించటం వల్ల.' బుద్ధుడు.
- 'నేను ఎటువంటి యుద్ధవ్యతిరేక ఊరేగింపులో పాల్గొనను. శాంతి ఊరేగింపు ఉంటే పిలవండి' అన్నారు మదర్ థెరిసా.
- అలవాట్లు ఆరంభంలో సాలెగూళ్ళుగా ఉంటాయి. కాని చివరకు అవి లోహపు తీగలుగా మారతాయి. చైనా సామెత
- మనకు ఎక్కువగా కావలసినది కాలం, కాని ఎక్కువగా వృధా చేసేది కూడా దానినే. విలియమ్ పెన్
- స్వీయ క్రమశిక్షణ, మనోధైర్యం
- ఆత్మ గౌరవం, ఆర్థిక వత్తిడిని తట్టుకునే నేర్పుకావాలి. వ్యవహార దక్షత, కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యం.

- వ్యక్తిగత సమయ సద్వినియోగం
- కొత్త ఆలోచనల కోసం వెతుకు. నేర్చుకున్న దానిని అమలులో పెట్టు. నీవు దేని కోసం వెతుకుతున్నావో ముందుగా తెలుసుకో, తరువాత వెతుకు.
- 'నేను ఇది కొనలేను, చేయలేను అనవద్దు. ఎలా కొనగలను? ఎలా చేయగలను?' అని ఆలోచించు.
- నీకున్న ఆస్తులలోకెల్లా వాస్తవమైనది నీ బుద్ధి. మాట్లాడటం కన్నా వినటం ముఖ్యం. అందుకే ఒక నోరు, రెండు చెవులు ఉన్నాయి.
- ఆనందానికి మార్గం, నీ హృదయంలో అసహ్యాన్ని, మనసులో దిగులును చేరనీయకు. నిరాడంబరంగా జీవించు చాలా తక్కువగా ఆశించు, ఎక్కువగా ఇవ్వు. సూర్యకాంతిని వెదజల్లు, నిన్ను నువ్వు మరచిపో. ఇతరులను గురించి ఆలోచించు. నార్మన్ విన్సెంట్ పీల్
- విద్య అంటే నువ్వు గుర్తుంచుకున్నది కాదు. నీకు తెలిసింది కాదు, నీకు తెలిసింది ఏదో, తెలియంది ఏమిటో తెలుసుకోవటమే. అనటోల్ ఫ్రాన్స్
- బలం కోసం, ఆత్మ విశ్వాసం కోసం నేను ఎప్పుడూ బయట వెదుకుతుండే వాడిని, కాని అవి నాలోనే ఉన్నాయి. అవి ఎప్పుడూ నాతోనే, నాలోనే ఉంటాయి. అన్నాడు ఫ్రాయిడ్
- నీవు ఎంత ఎక్కువగా కృషి చేస్తే నీ ప్రయత్నాల ఫలితాలు అంత ఎక్కువ ఆనందాన్ని ఇస్తాయి.
- నీ అంత మేలైనవాడు కాని వ్యక్తిని చూస్తే నిన్ను నువ్వు పరీక్షించుకో. ఆత్మ విమర్శ చేసుకో.
- నువ్వు రాత్రికి సంతృప్తిగా నిద్రపోవాలంటే, ఉదయం లేవగానే ప్రతిరోజు నిర్ణయం తీసుకోవాలి. జార్జ్ లోరిమర్
- ఏదైనా నీకు నచ్చకపోతే దానిని మార్చటానికి ప్రయత్నించు, అలా మార్చలేకపోతే నీ ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకో. మేరీ ఎంజెల్ బ్రెట్.
- నువ్వు కోరుకున్న ప్రతిదీ నీకు లభించకపోతే బాధపడకు. నువ్వు వద్దనుకునేవి రానందుకు సంతోషించు. ఆస్కార్ వైల్డ్

- అసాధ్యం అనే పదం అవివేకుల నిఘంటువులలోనే ఉంటుంది. నెపోలియన్
- ఓటమి చేదుగా ఉండదు. నీవు రుచి చూస్తే గదా అలా అనిపించేది. జోక్లార్క్
- మౌనం మనసుకు విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. అంటే శరీరానికి కూడా. కనుక కొన్ని సార్లు కావలసిన మందు మౌనం మాత్రమే.
- లక్ష్యాలు చేరటం కష్టం అని నిర్ధారణ అయినప్పుడు లక్ష్యాని సవరించవద్దు. నీ అడుగుల వేగాన్ని సవరించు, పెంచు.
- నిచ్చెన మెట్టు అక్కడ నుంచోని విశ్రాంతి తీసుకోవటానికి కాదు, రెండో కాలు పైన పెట్టే వరకు ఉంచేది మాత్రమే.
- మనం ఎక్కడ ఉన్నామనేది ముఖ్యం కాదు, ఏ దిశగా కదులుతున్నామనేది ముఖ్యం.
- మనిషిని గొప్పవాడిగా చేసేది వినయం. అంతేకాని అహంకారం, హోదా, డబ్బు, ప్రజాదరణలు కావు.
- విజయాలు సాధించిన వ్యాపారి మంచివైనంత వరకు పాత అలవాట్లనే పట్టుకొని ఉంటాడు. అంతకంటే మంచిదైన కొత్తది దొరికితే వెంటనే దాన్ని పట్టుకుంటాడు.
- కష్టాలను ఎదుర్కొనటానికి రెండు మార్గాలున్నాయి. కష్టాలను మార్చటం, లేదా నీవు మారటం.
- గతలో జరిగిన పొరపాట్లను గురించే ఆలోచిస్తూ కాలం వృధా చేయకు. దానికి బదులుగా తరువాత చేయవలసిన దానిని గురించి ఆలోచించు.
- నువ్వు ఎక్కడి నుంచి వచ్చావు అనే ప్రశ్నకు ప్రాముఖ్యత లేదు, నువ్వు ఎక్కడకు వెళుతున్నావనేది ముఖ్యం.
- కలలను నమ్మటం ఎప్పుడూ ఆపకు. నమ్మకం గురించి కలలు గనటం ఎప్పుడూ ఆపకు. అవే మనకు ఆశలను అందిస్తాయి, మనసును సజీవంగా ఉంచుతాయి.
- జీవితంలో దురదృష్టం నీ లక్ష్యాన్ని చేరకపోవటం కాదు, నీకు అసలు ఒక లక్ష్యమే లేకపోవటం.

- ఆలోచన సులభం, ఆచరణ కష్టం. ఆలోచనలను ఆచరణలుగా మార్చటమే ప్రపంచంలో అతి కష్టమైన అంశం.
- పుట్టుకతోనే ఎవరూ విజేతలుగా పుట్టరు. పనులను అలవాటుగా చేసేవారు విజేతలు అవుతారు. పరాజితులు అలా చేయరు.
- చీకటిని నిందించటం కంటే చిరుదివ్వెను వెలిగించటం నయం.
- **విజయానికి నాలుగు మెట్లు :**
  1. ప్రయోజనకర ప్రణాళిక, 2. ప్రార్థనతో కూడిన సన్నద్ధత, 3. సకారాత్మకంగా ముందుకు సాగటం, 4. పట్టువిడవకుండా కొనసాగింపు.
- నీ లక్ష్యాలకు ప్రాధాన్యతా క్రమం నిర్ణయించుకో. ముందు చేయవలసిన వాటిని ముందు చేయటంలోనే జీవితవిజయం ఆధారపడి ఉంటుంది.
- అవకాశం ముందుగా రాదు, పోరాటం, కఠిన శ్రమ తరువాత వస్తుంది.
- రోడ్డు మధ్యలో నిలబడటం చాలా ప్రమాదకరం. ఇరువైపుల నుంచి వాహనాలు నిన్ను ఢీ కొట్టవచ్చు. కనుక తటస్థత తగదు.
- మన అభిప్రాయాలు మన జీవితాలను అదుపు చేస్తాయి.
- మంచిగానైనా, చెడుగానైనా రోజులో 24 గంటలు పనిచేసే రహస్య శక్తులు మన అభిప్రాయాలు.
- నీకు పరిష్కరించవలసిన సమస్య ఉందా, అది సమస్యకాదు, అవకాశం. నీకు పరిష్కరించలేని సమస్య ఉందా, అయితే అది ఇంకా గొప్ప అవకాశం.
- 'నేను ప్రయత్నిస్తాను' అనే మాట చాలా అద్భుతాలను సృష్టించింది. విశ్వాసాన్ని నమ్మిన వారికి అందులో చాలినంత కాంతి, నమ్మని వారికి చిమ్మచీకటి కనిపిస్తాయి.
- కొంతమంది గొప్ప కార్యాలు సాధించాలని కలలు కంటుంటారు. కాని కొంత మంది మేల్కొని ఉండి వాటిని సాధిస్తారు.
- నేను పరీక్షలో తప్ప లేదు. దానిని తప్పుగా రాయటానికి గల 100 మార్గాలను తెలుసుకున్నాను. బెంజమిన్ ఫ్రాంక్లిన్.

- తనకు ఏ రకంగానూ, ఏ విధంగానూ ఉపయోగపడని వ్యక్తిని చూసే దానిని బట్టి మనిషి వ్యక్తిత్వం తెలుస్తుంది. ఆన్ లాండర్స్
- ఒకోసారి నువ్వు ఎత్తుకు ఎక్కుతున్నట్లే అనిపించవచ్చు. అపుడు ఒకసారి కిందకు చూడు. నువ్వు ఎంత ఎత్తు ఇప్పటికే ఎక్కావో తెలుస్తుంది. డానీ ఆస్కాండ్
- ధనవంతుడివి కావటానికి రెండు మార్గాలు ఉన్నాయి! నీవు కోరుకున్నవన్నీ పొందటం ఒకటి, నీకు ఉన్న వాటితో తృప్తి చెందటం మరొకటి.
- నిశ్చలంగా ఉన్న నీటిలో వస్తువుల నీడలు స్పష్టంగా కనపడతాయి. ప్రశాంత మైన మనోస్థితిలోనే ప్రపంచం తగినంతగా గోచరం అవుతుంది.
- మన సామర్ధ్యాన్ని వెలికి తీయాలంటే కావలసింది బలం, తెలివి కావు, నిరంతర కృషి.
- చదవటం అంటే మరొకరి మనసుతో ఆలోచించే మార్గం. అది నీ మనసును విశాలపరచుకోవటానికి బలప్రయోగం చేస్తుంది. ఛార్లెస్ స్రిబ్ నర్, జూ.
- నీ నిర్ణయాలకు నిబద్ధుడవై దృఢంగా ఉండు, కాని నీ విధానంలో సరళంగా ఉండు. టామ్ రాబిన్స్
- రాత్రి ఎంత భయంకరంగా ఉన్నప్పటికీ, ఎలాగో సూర్యుడు ఉదయిస్తాడు, నీడలన్నీ తరిమి కొట్టబడతాయి. డేవిడ్ మాథ్యూ
- వాగ్దానం మేఘం వంటిది, నెరవేర్చటం వర్షం. అరేబియన్ సామెత
- విమర్శ చిరుజల్లుగా మానవుని మూలాలను పాడుచేయకుండా అభివృద్ధికి సహాయపడేలా సున్నితంగా ఉండాలి. ఫ్రాంక్ ఏ.క్లార్క్
- ఇతరులను నిందించటం తగదు.
- నీ ప్రతి ఆలోచన ఒక వాస్తవమే. దానికి కొంత శక్తి ఉంటుంది. ప్రెంటిస్ ముల్ఫోర్డ్
- ఏ పనీ చేయకుండా గడిపే జీవితం కంటే తప్పులు చేస్తూ గడిపిన జీవితం గౌరవనీయమైనది. జార్జ్ బెర్నార్డ్‌షా

- ఆలోచన లేని అధ్యయనం శ్రమ దండుగ. అధ్యయనం లేని ఆలోచన ప్రమాదకరం. చైనా సామెత.
- ఇతరుల చెడ్డ సభ్యతను పట్టించుకోకుండా ఉండటమే కొన్ని సందర్భాలలో సభ్యత అవుతుంది. హెచ్.జాక్సన్ బ్రౌన్.జూ.
- శ్వాస ఎప్పుడైనా ఆగిపోవచ్చు. ఒక విషయం గుర్తుంచుకో. ఈ క్షణమే వాస్తవం. ఓప్రా
- స్పష్టమైన, లిఖిత పూర్వకలక్ష్యాలను కలిగిన వాళ్లు కొద్దికాలంలో, ఎక్కువ సాధించ గలుగుతారు. బ్రియాన్ ట్రేసీ
- ఆ మార్గానికి తీసుకు వెళ్లే బోధనలను ఇతరులతో పంచుకో. నీ పాదాల చెంత పట్టెడు తులసి ఉంచనీ... అన్నమయ్య.
- నీ ప్రతి ఆలోచన ఒక వాస్తవమే. దానికి అత్యంత గొప్పశక్తి ఉంటుంది -ప్రెంటిస్ ముల్ ఫోర్ట్.
- మన గత ఆలోచనలే మనం ఇవాళ ఇలా ఉండటానికి కారణం. గౌతమ బుద్ధ.
- నీ సామర్థ్యాలు నిన్ను ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చవచ్చు. కాని నువ్వు అక్కడే నిలబడాలంటే అవసరమైనది నీ శీలం. జాన్ ఉడెన్.
- ప్రతి విజేతకూ గాయాలు మచ్చలు ఉంటాయి. రాబర్ట్ యన్.సి.నిక్స్
- నీకు ఏ కొరతా లేదనుకుంటే ఈ ప్రపంచమంతా నీదే. లావోట్జ్
- విజయంలోపలి నుంచి వస్తుంది. కాని బయటి నుంచి కాదు. ఆర్.డబ్ల్యూ. ఎమర్సన్.
- నీ చిరునవ్వును మాత్రమే అర్థం చేసుకోగల పలువురు మిత్రులకంటే నీ కన్నీటి చుక్కను అర్థం చేసుకోగల ఒక్కడు విలువైన వాడు. సుషన్ ఆర్.శర్మ.
- ఆలోచన లేని అధ్యయనం శ్రమ దండగ, అధ్యయనం లేని ఆలోచన ప్రమాదకరం. చైనా సామెత
- ప్రపంచంలో ఉన్న మొత్తం శక్తి కంటే నీ లోపల ఉన్న శక్తి గొప్పది.' మైఖేల్ బెర్నార్డ్ బెక్విత్